

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, żytnie
- ❖ herbata (zielona, owocowa)
- ❖ jajka
- ❖ rzodkiewka 30g
- ❖ ogórek zielony 25g
- ❖ kiełki (słonecznika lub inne)
- ❖ jogurt naturalny gęsty
- ❖ pieprz
- ❖ sól
- ❖ woda mineralna (gazowana 160ml)
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 100g
- ❖ jagody 50g
- ❖ mięta świeża
- ❖ cytryny
- ❖ włoszczyzna (seler naciowy)
- ❖ kalafior 25g
- ❖ brokuł 25g
- ❖ fasolka szparagowa 50g
- ❖ ziemniak 50g
- ❖ ryż brązowy
- ❖ koperek
- ❖ mąka pszenna graham
- ❖ mleko (1,5%) 50 ml
- ❖ pierś z kurczaka 50g
- ❖ mozzarella 40g
- ❖ pomidor
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ papryka czerwona słodka mielona
- ❖ bazylia
- ❖ jabłko 180g
- ❖ migdały
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ grejpfrut różowy
- ❖ fasolka zielona 50g
- ❖ sałata roszponka
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ curry