

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, żytnie, razowe, orkiszowe
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ wędlina drobiowa 40g
- ❖ sałata lodowa
- ❖ pomidory
- ❖ rzodkiewki 20g
- ❖ herbata zielona
- ❖ jabłka
- ❖ jogurt naturalny (ok.1,5%) 150g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ płatki owsiane
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryny
- ❖ pierś z kurczaka 100g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ cukinia 50g
- ❖ bakłażan 50g
- ❖ papryka (czerwona , żółta)
- ❖ pieprz
- ❖ papryka czerwona słodka mielona
- ❖ curry
- ❖ tymianek suszony
- ❖ ryż brązowy 50g
- ❖ truskawki (świeże lub mrożone) 120g
- ❖ płatki migdałowe
- ❖ ogórek zielony
- ❖ oliwki zielone
- ❖ cebula
- ❖ twaróg chudy 30g
- ❖ polędwica z indyka
- ❖ ocet balsamiczny