

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo (ciemne 40g, pełnoziarniste 80g)
- ❑ margaryna ze sterolami 5g
- ❑ sałata
- ❑ papryka 50g, żółta 40g
- ❑ pieczarki 50g
- ❑ soczewica czerwona 15g
- ❑ cebula
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ sezam
- ❑ zioła prowansalskie
- ❑ jabłko 50g
- ❑ pomarańcza 50g
- ❑ mandarynka 30g
- ❑ morela suszona
- ❑ jogurt naturalny (1,5%) 150g
- ❑ płatki owsiane
- ❑ siemię lniane
- ❑ wiśnie 150g
- ❑ kefir (1,5%) 150ml
- ❑ otręby pszenne
- ❑ awokado 35g
- ❑ mozzarella light 40g
- ❑ roszponka
- ❑ pomidorki koktajlowe 5szt.
- ❑ pestki dyni
- ❑ bazylia suszona
- ❑ groch 15g
- ❑ ziemniak 50g
- ❑ polędwica podwędzana 10g
- ❑ liść laurowy
- ❑ ziele angielskie
- ❑ pieprz (mielony, ziarnisty)
- ❑ cynamon
- ❑ zarodki pszenne
- ❑ włoszczyzna
- ❑ majeranek
- ❑ sok grejpfrutowy 150ml
- ❑ pierś kurczaka 80g
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ mąka
- ❑ tymianek (świeży lub suszony)
- ❑ curry
- ❑ orzechy nerkowca 12g
- ❑ ryż dziki 40g
- ❑ papryka czerwona słodka mielona
- ❑ rukola
- ❑ pomidor 50g
- ❑ ogórek zielony 100g
- ❑ ocet winny
- ❑ cytryny