

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, owsiane
- ❖ margaryna ze sterolami
- ❖ serek wiejski light 50g
- ❖ ogórek zielony 25g
- ❖ papryka (czerwona 20g, żółta 20g)
- ❖ rzodkiewka 15g
- ❖ pomarańcza
- ❖ mleko sojowe 100ml
- ❖ płatki żytnie 20g
- ❖ ananas 70g
- ❖ mandarynka
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ ziemniaki 50g
- ❖ fasola biała 20g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ pieczarki 50g
- ❖ pieprz (ziarnisty, mielony)
- ❖ ziele angielskie
- ❖ liść laurowy
- ❖ pierś z kurczaka 100g
- ❖ jajka
- ❖ cebula
- ❖ pomidory suszone
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ rukola
- ❖ tymianek suszony
- ❖ kapusta czerwona 150g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ cytryna
- ❖ wędlina drobiowa 20g
- ❖ sałata
- ❖ pomidor
- ❖ kasza jaglana 40g
- ❖ bazylia świeża
- ❖ orzechy nerkowca