

## LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo pełnoziarniste, orkiszowe
- ❑ margaryna 5g
- ❑ sałata
- ❑ ogórek zielony 50g
- ❑ rzodkiewka 20g
- ❑ herbata zielona
- ❑ twaróg chudy 50g
- ❑ pomidor 50g
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ jogurt naturalny (1,5%)
- ❑ jogurt naturalny gęsty (2%)
- ❑ bazyliia świeża
- ❑ pieprz (czarny, cytrynowy)
- ❑ borówka amerykańska 70g
- ❑ orzechy włoskie 5g
- ❑ woda mineralna
- ❑ cytryny
- ❑ włośzczyzna
- ❑ brokuł 50g
- ❑ fasolka szparagowa żółta 20g
- ❑ kalarepa 25g
- ❑ groszek zielony 15g
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ kasza jaglana
- ❑ kostka rosółowa (bez soli)
- ❑ majeranek
- ❑ filet z pstrąga 100g
- ❑ chrzan
- ❑ musztarda
- ❑ limonka
- ❑ szczypiorek
- ❑ zioła prowansalskie
- ❑ kasza kuskus 40g
- ❑ ogórki kiszane
- ❑ cebula
- ❑ papryka (czerwona 40g, zielona 40g, żółta 40g)
- ❑ pomidorki koktajlowe 120g
- ❑ kiełki rzodkiewki
- ❑ ocet winny
- ❑ ryż brązowy 40g
- ❑ seler naciowy
- ❑ soczewica czarna 25g