

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo (pełnoziarniste 40g, żytnio- razowe 70g)
- ❑ margaryna ze sterolami 10g
- ❑ szynka wołowa 40g
- ❑ sałata
- ❑ pomidor 50g
- ❑ papryka czerwona 40g
- ❑ maślanka (0,5%) 150ml
- ❑ ser biały chudy 30g
- ❑ ogórek zielony 25g
- ❑ rzodkiewka 40g
- ❑ melon
- ❑ cytryny
- ❑ włoszczyzna (marchew, pietruszka, cebula, por seler naciowy i korzeniowy)
- ❑ ziele angielskie
- ❑ liść laurowy
- ❑ pieprz (mielony, ziarnisty)
- ❑ czosnek
- ❑ grzyb suszony
- ❑ majeranek
- ❑ olej rzepakowy
- ❑ żurek (zakwas) 65ml
- ❑ chrzan
- ❑ jogurt naturalny (1,5%)
- ❑ ziemniak 50g
- ❑ pierś z kurczaka 80g
- ❑ jajko
- ❑ koperek
- ❑ ryż dziki 40g
- ❑ bakłażan 100g
- ❑ cukinia 100g
- ❑ pomidorki koktajlowe
- ❑ suszona bazylia
- ❑ płatki owsiane 10g
- ❑ pomarańcza
- ❑ grejpfrut
- ❑ mleko ryżowe 50ml
- ❑ cynamon
- ❑ kasza jagłana 40g
- ❑ jabłko 160g
- ❑ olej słonecznikowy
- ❑ orzechy włoskie 10g