

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, orkiszowe
- ❖ margaryna ze sterolami 10g
- ❖ polędwica z indyka 20g
- ❖ jajka
- ❖ sałata
- ❖ ogórek zielony 175g
- ❖ rzodkiewki 20g
- ❖ pomarańcza 100g
- ❖ herbata (zielona, owocowa)
- ❖ jabłka
- ❖ gruszki
- ❖ płatki owsiane
- ❖ mleko ryżowe 150ml
- ❖ słonecznik
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryna
- ❖ koperek
- ❖ ryż
- ❖ włoszczyzna
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ pieprz
- ❖ pierś z indyka 80g
- ❖ bazylia suszona
- ❖ czosnek
- ❖ seler naciowy
- ❖ cebula (zwyczajna, czerwona)
- ❖ mąka
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ kurkuma
- ❖ gałka muskatołowa
- ❖ kasza gryczana 50g
- ❖ pomidor 100g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ morela suszona
- ❖ otręby pszenne
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ oliwki czarne
- ❖ rozponka
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ oregano suszone