

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo orkiszowe
- ❖ sałata
- ❖ rzodkiewka 30g
- ❖ herbata (czerwona, zielona)
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ papryka czerwona (naturalna lub konserwowa)
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 245g
- ❖ pieprz (czarny, cytrynowy)
- ❖ woda mineralna
- ❖ ananas 140g
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ siemię lniane
- ❖ cytryny
- ❖ łosoś (brzuszek) 100g
- ❖ pomidor
- ❖ bakłażan 50g
- ❖ pomidorki koktajlowe (żółte i czerwone)
- ❖ pomidor suszony
- ❖ cebula
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ kasza jęczmienna perłowa 50g
- ❖ brokuł 100g
- ❖ bazyliia suszona
- ❖ maliny 100g
- ❖ borówka amerykańska 50g
- ❖ otręby (pszenne, owsiane)
- ❖ makaron penne 50g
- ❖ kurki (świeże lub mrożone) 100g
- ❖ czosnek
- ❖ natka pietruszki
- ❖ serek ricotta 40g

