

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ ciemne pieczywo
- ❑ 50g chudego twarogu
- ❑ 1 łyżeczka posiekanego koperku
- ❑ 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki
- ❑ 1 łyżeczka posiekanego szczypiorku
- ❑ 2 łyżki oliwy z oliwek
- ❑ 1 łyżka jogurtu naturalnego 1,5% (25g)
- ❑ Pomidory (100g)
- ❑ papryka (50g)
- ❑ 50g serka homogenizowanego 0%
- ❑ kiwi (140g) pokrojone w plasterki
- ❑ płatki orkiszowe
- ❑ 10g posiekanych orzechów nerkowca
- ❑ 80g mięsa z podudzi z kurczaka
- ❑ suszone morele
- ❑ suszone śliwki
- ❑ cebula
- ❑ czosnek
- ❑ koncentrat pomidorowy
- ❑ kora cynamonu
- ❑ ziemniaki (100g)
- ❑ 200g bakłażana
- ❑ chrupkiego pieczywa pełnoziarnistego (40g)
- ❑ 2 plasterkami polędwicy z indyka (20g)
- ❑ Sałata
- ❑ 80g makaronu razowego świderki
- ❑ 25g wędzonego łososia
- ❑ pomidor (100g)
- ❑ 50g ogórka zielonego
- ❑ Żółta papryka (40g)