

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo orkiszowe
- ❖ sałata
- ❖ rzodkiewka 30g
- ❖ herbata (czerwona, zielona)
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ papryka czerwona (naturalna lub konserwowa) 70g
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ pieprz
- ❖ woda mineralna
- ❖ ananas 140g
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ siemię lniane
- ❖ cytryny
- ❖ łosoś (brzuszek) 100g
- ❖ pomidor 50g
- ❖ papryka (zielona 25g, żółta 25g)
- ❖ pomidorki koktajlowe (żółte, czerwone) 6szt.
- ❖ pomidor suszony
- ❖ cebula
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ kasza perłowa jęczmienna 50g
- ❖ brokuł 100g
- ❖ pieprz (czarny, cytrynowy)
- ❖ bazyliia suszona
- ❖ maliny 100g
- ❖ borówka amerykańska 50g
- ❖ otręby pszenne
- ❖ otręby owsiane
- ❖ makaron pełnoziarnisty świderki 50g
- ❖ kurki (świeże lub mrożone)100g
- ❖ czosnek
- ❖ natka pietruszki
- ❖ ricotta 40g