

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, razowe
- ❖ margaryna ze sterolami 15g
- ❖ wędlina drobiowa 20g
- ❖ sałata
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ maślanka (0,5%) 150ml
- ❖ rzodkiewki
- ❖ musztarda
- ❖ pieprz
- ❖ serek homogenizowany (0%) 50g
- ❖ maliny 150g
- ❖ płatki owsiane (ekspresowe)
- ❖ orzechy nerkowca 10g
- ❖ olejek waniliowy
- ❖ woda mineralna (gazowana 160ml)
- ❖ cytryny
- ❖ włoszczyzna
- ❖ pierś z kurczaka 70g
- ❖ ziemniak 50g
- ❖ curry
- ❖ jogurt grecki light 50g
- ❖ kolendra lub natka pietruszki
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ mąka orkiszowa 100g
- ❖ jajko
- ❖ mleko (1,5%) 50ml
- ❖ sól
- ❖ jabłko 190g
- ❖ syrop z agawy lub miód
- ❖ goździk
- ❖ cynamon
- ❖ serek wiejski 50g
- ❖ ryż brązowy 20g
- ❖ ryż dziki 15g
- ❖ fasolka szparagowa zielona
- ❖ papryka (czerwona 40g, żółta 40g)
- ❖ cebula
- ❖ słonecznik
- ❖ szczypiorek