

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ sałata
- ❖ papryka 90g (żółta 40g)
- ❖ herbata zielona
- ❖ pieczarki 50g
- ❖ soczewica czerwona 15g
- ❖ cebula 15g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ sezam
- ❖ pieprz (mielony, ziarnisty)
- ❖ zioła prowansalskie
- ❖ jabłko 50g
- ❖ pomarańcza 50g
- ❖ mandarynka 30g
- ❖ morela suszona
- ❖ jogurt naturalny (1,5%) 150g
- ❖ płatki owsiane
- ❖ siemię lniane
- ❖ cynamon
- ❖ zarodki pszenne
- ❖ sok z grejpfruta 150ml
- ❖ włoszczyzna
- ❖ groch 15g
- ❖ ziemniak 50g
- ❖ polędwica podwędzana 10g
- ❖ liść laurowy
- ❖ ziele angielskie
- ❖ majeranek
- ❖ pierś z indyka 100g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ kasza jęczmienna 50g
- ❖ tymianek suszony
- ❖ papryka czerwona słodka mielona
- ❖ rukola
- ❖ pomidor 50g
- ❖ ogórek zielony 100g
- ❖ ocet winny
- ❖ cytryna
- ❖ wiśnie 150g
- ❖ kefir (1,5%) 150ml
- ❖ otręby pszenne
- ❖ awokado 35g
- ❖ łosoś wędzony 50g
- ❖ roszponka
- ❖ pomidorki koktajlowe 5szt.
- ❖ pestki dyni
- ❖ bazylija suszona