

LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo pełnoziarniste, żytnie, razowe
- ❏ margaryna ze sterolami 10g
- ❏ szynka wołowa 40g
- ❏ sałata
- ❏ pomidory
- ❏ papryka czerwona
- ❏ maślanka (0,5%) 150ml
- ❏ herbata zielona
- ❏ ser biały chudy 30g
- ❏ ogórek zielony
- ❏ rzodkiewki 40g
- ❏ melon
- ❏ woda mineralna
- ❏ cytryny
- ❏ oliwa z oliwek
- ❏ włoszczyzna
- ❏ cukinia 50g
- ❏ wołowina 50g
- ❏ cebula
- ❏ pomidor suszony
- ❏ pomidorki (puszka) 150g
- ❏ pieprz
- ❏ oregano
- ❏ bazylia
- ❏ makaron razowy spaghetti 50g
- ❏ mozzarella light
- ❏ płatki owsiane 10g
- ❏ pomarańcza
- ❏ grejpfrut
- ❏ mleko ryżowe 50ml
- ❏ cynamon
- ❏ sałata lodowa
- ❏ oliwki zielone
- ❏ soczewica czarna 25g
- ❏ ocet winny