

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❖ pomidor 350g
- ❖ papryka 90g (żółta 40g)
- ❖ herbata zielona
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ koperek
- ❖ włoszczyzna
- ❖ szczypiorek
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ pieprz
- ❖ serek homogenizowany (0%) 50g
- ❖ kiwi 140g
- ❖ płatki orkiszowe
- ❖ orzechy (nerkowca, włoskie)
- ❖ sok pomarańczowy 100g
- ❖ woda mineralna
- ❖ makaron (ciemny, razowy)
- ❖ pierś z indyka 100g
- ❖ kapusta biała 30g
- ❖ grzyby suszone 5g
- ❖ jabłka
- ❖ cebula 15g
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ majeranek
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ kminek
- ❖ kasza jęczmienna perłowa 50g
- ❖ polędwica z indyka 20g
- ❖ sałata
- ❖ tuńczyk w sosie własnym 60g
- ❖ ogórek zielony 50g
- ❖ tymianek suszony
- ❖ musztarda miodowa