

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ pieczywo pełnoziarniste, graham
- ❑ pomidor 200g
- ❑ sałata
- ❑ herbata (zielona, owocowa)
- ❑ cieciora z puszki 40g
- ❑ pomidor suszony
- ❑ serek ricotta
- ❑ cebula (zwyczajna, czerwona)
- ❑ oliwa z oliwek
- ❑ bazylia (świeża, suszona)
- ❑ koncentrat pomidorowy 10g
- ❑ rukola
- ❑ mozzarella light 40g
- ❑ mandarynki
- ❑ woda mineralna
- ❑ cytryny
- ❑ ogórki kiszone 150g
- ❑ ziemniak
- ❑ włoszczyzna
- ❑ jogurt naturalny
- ❑ kostka rosółowa (bez soli)
- ❑ pieprz
- ❑ koperek
- ❑ pierś z indyka 100g
- ❑ czosnek
- ❑ papryka zielona 40g
- ❑ papryczka chili
- ❑ kolendra świeża
- ❑ limonka
- ❑ ryż brązowy 30g
- ❑ śliwki węgierki 150g
- ❑ mleko sojowe 150ml
- ❑ siemię lniane
- ❑ otręby pszenne
- ❑ cykoria 40g
- ❑ ogórek 50g
- ❑ oliwki zielone 12g
- ❑ kapary 10g
- ❑ ser tofu 50g