

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❖ margaryna ze sterolami 20g
- ❖ pieczony schab w ziołach 30g
- ❖ sałata
- ❖ pomidor 100g
- ❖ ogórek zielony 200g
- ❖ maślanka
- ❖ serek biały light (3%) 50g
- ❖ gruszka 100g
- ❖ cynamon
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❖ mandarynki 180g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ podudzie z indyka 70g
- ❖ ziemniak 70g
- ❖ curry
- ❖ imbir suszony
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ kolendra lub natka pietruszki
- ❖ makaron pełnoziarnisty 80g
- ❖ bazylia świeża 25g
- ❖ migdały 10g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ parmezan 15g
- ❖ pieprz
- ❖ awokado
- ❖ seler naciowy
- ❖ orzechy włoskie
- ❖ koperek
- ❖ brokuł 100g
- ❖ pomidorki koktajlowe 120g
- ❖ papryka żółta 40g
- ❖ soja 25g
- ❖ keczup