

LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo pełnoziarniste, razowe
- ❏ margaryna ze sterolami 5g
- ❏ polędwica sopocka 30g
- ❏ roszponka
- ❏ ogórek zielony 100g
- ❏ oliwa z oliwek
- ❏ pestki dyni
- ❏ koperek
- ❏ cytryny
- ❏ herbata zielona
- ❏ truskawki 200g
- ❏ kiwi 70g
- ❏ tofu 50g
- ❏ płatki owsiane
- ❏ zarodki pszenne
- ❏ mleko migdałowe (bez cukru) 150ml
- ❏ włoszczyzna
- ❏ cukinia 100g
- ❏ gruszka 40g
- ❏ pieczarki 50g
- ❏ olej rzepakowy
- ❏ gałka muskatołowa
- ❏ pieprz
- ❏ woda mineralna
- ❏ pierś z indyka 80g
- ❏ pomidory suszone
- ❏ ricotta 25g
- ❏ bazylia suszona
- ❏ papryka słodka mielona
- ❏ ryż dziki 50g
- ❏ jabłko 165g
- ❏ jogurt naturalny 175g
- ❏ ananas
- ❏ mango 100g
- ❏ sałata lodowa
- ❏ papryka czerwona 40g
- ❏ orzechy włoskie