

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, orkiszowe
- ❖ twaróg chudy 50g
- ❖ pomidor 50g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ bazylia świeża
- ❖ borówka amerykańska 70g
- ❖ orzech włoski
- ❖ włoszczyzna
- ❖ brokuły
- ❖ fasolka żółta szparagowa 70g
- ❖ kalarepa 25g
- ❖ groszek zielony 15g
- ❖ kasza jaglana
- ❖ łosoś 100g
- ❖ imbir świeży
- ❖ limonka
- ❖ miód
- ❖ cukinia 50g
- ❖ sezam
- ❖ papryka (czerwona, żółta)
- ❖ pomidorki koktajlowe
- ❖ kiełki rzodkiewki
- ❖ ryż brązowy 50g
- ❖ cebula
- ❖ fasola biała
- ❖ cytryna

