

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne , orkiszowe
- ❖ margaryna ze sterolami 10g
- ❖ polędwica z indyka 20g
- ❖ jajka
- ❖ sałata
- ❖ ogórek zielony 175g
- ❖ rzodkiewka 20g
- ❖ pomarańcza 100g
- ❖ herbata (zielona i owocowa)
- ❖ jabłka
- ❖ gruszka
- ❖ płatki owsiane
- ❖ mleko ryżowe 150ml
- ❖ słonecznik
- ❖ woda mineralna
- ❖ cytryna
- ❖ koperek
- ❖ ziemniak 70g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ pierś z indyka 80g
- ❖ szpinak liściasty (mrożony) 100g
- ❖ czosnek
- ❖ seler naciowy 10g
- ❖ cebula (zwyczajna i czerwona)
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ kurkuma
- ❖ gałka muskatołowa
- ❖ ryż brązowy 20g
- ❖ ryż dziki 20g
- ❖ pomidor 100g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ suszona bazylia
- ❖ suszona morela
- ❖ otręby pszenne
- ❖ ser feta 50g
- ❖ czarne oliwki
- ❖ roszponka
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ suszone oregano