

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, pełnoziarniste
- ❖ margaryna ze sterolami 10g
- ❖ pieczony schab w ziołach 30g
- ❖ sałata
- ❖ pomidor 100g
- ❖ ogórek zielony 200g
- ❖ herbata zielona
- ❖ serek biały light (3%) 50g
- ❖ gruszka 100g
- ❖ cynamon
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ jogurt naturalny gęsty (1,5%)
- ❖ mandarynki 120g
- ❖ włoszczyzna
- ❖ podudzie z indyka 70g
- ❖ ziemniak 50g
- ❖ curry
- ❖ imbir
- ❖ papryka słodka mielona
- ❖ kolendra lub natka pietruszki
- ❖ makaron pełnoziarnisty 70g
- ❖ papryka (czerwona 40g, zielona 40g, żółta 80g)
- ❖ cebula 25g
- ❖ oliwki czarne
- ❖ słonecznik
- ❖ parmezan
- ❖ pieprz
- ❖ czosnek
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ awokado
- ❖ seler naciowy
- ❖ maślanka 200ml
- ❖ koperek
- ❖ kalafior 100g
- ❖ pomidorki koktajlowe 120g
- ❖ soczewica czerwona 25g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ keczup