

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo (pełnoziarniste , graham 70g)
- ❖ szpinak Baby Spinach
- ❖ pomidory
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ jajka
- ❖ pieprz
- ❖ herbata owocowa
- ❖ serek biały (3%)
- ❖ chrzan
- ❖ wędlina drobiowa 20g
- ❖ sałata
- ❖ ogórek zielony 25g
- ❖ woda mineralna
- ❖ ryż brązowy 50g
- ❖ seler naciowy
- ❖ cebula czerwona 25g
- ❖ dynia 70g
- ❖ wino białe 50ml
- ❖ włoszczyzna
- ❖ pierś z kurczaka 100g
- ❖ pestki dyni
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ parmezan
- ❖ papryka czerwona słodka mielona
- ❖ świeży tymianek
- ❖ sok grejpfrutowy 150ml
- ❖ owoce leśne (mrożone) 120g
- ❖ kefir 150ml
- ❖ otręby pszenne
- ❖ awokado 40g
- ❖ cytryny
- ❖ grejpfrut różowy
- ❖ kiełki słonecznika
- ❖ orzechy włoskie
- ❖ musztarda