

---

## LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo orkiszowe
- ❖ mozzarella 40g
- ❖ pomidory
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ świeża bazylia
- ❖ herbata (zielona i czerwona)
- ❖ woda mineralna
- ❖ płatki owsiane
- ❖ otręby pszenne
- ❖ migdały
- ❖ orzechy (laskowe, włoskie, nerkowca)
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ cytryny
- ❖ pierś z kurczaka 50g
- ❖ zielona soczewica 20g
- ❖ suszone pomidory 2szt.
- ❖ cebula 40g
- ❖ seler naciowy
- ❖ koncentrat pomidorowy
- ❖ olej rzepakowy
- ❖ ogórki kiszane
- ❖ musztarda (zwykła i miodowa)
- ❖ ryż dziki 20g
- ❖ ryż brązowy 30g
- ❖ czosnek
- ❖ pieprz
- ❖ curry
- ❖ świeży imbir
- ❖ mielona słodka czerwona papryka
- ❖ ananas 120g
- ❖ brokuł 100g
- ❖ makaron razowy rurki 30g
- ❖ ser feta (12%) 25g
- ❖ natka pietruszki
- ❖ kiełki rzodkiewki
- ❖ słonecznik