

LISTA PRODUKTÓW

- ❑ chleba graham (120g)
- ❑ 50g chudego twarogu
- ❑ Zielone pesto
- ❑ pomidory (100g)
- ❑ ogórek zielony (50g)
- ❑ jogurt naturalny pitny do 2% tłuszczu
- ❑ banan (60g)
- ❑ dojrzałe kiwi (70g)
- ❑ jabłka (50g)
- ❑ 150ml mleka sojowego
- ❑ zarodki pszenne
- ❑ płatki migdałów (10g)
- ❑ cynamon, imbir mielony
- ❑ 150g kiszanej kapusty
- ❑ ziemniaki (100g)
- ❑ ciecioriki konserwowej (30g)
- ❑ marchew (40g)
- ❑ suszone grzybki (3g)
- ❑ koperek
- ❑ 200g mrożonego szpinaku
- ❑ cebula
- ❑ serek biały do smarowania
- ❑ czosnek
- ❑ kalarepa (30g)
- ❑ rzodkiewki (50g)
- ❑ cukinia (50g)
- ❑ pomarańcze (80g)
- ❑ mandarynki (35g)
- ❑ dojrzałe kiwi (35g)
- ❑ 10g orzechów włoskich posiekanych
- ❑ cynamon
- ❑ 150g jogurtu naturalnego 1,5% tłuszczu
- ❑ cynamon
- ❑ sałata lodowa
- ❑ czerwona papryka (70g)
- ❑ cebula (20g)
- ❑ 60g tofu
- ❑ pieczywo pełnoziarniste (60g)