

LISTA PRODUKTÓW

- ❏ pieczywo ciemne, orkiszowe
- ❏ margaryna ze sterolami 10g
- ❏ polędwica z indyka 20g
- ❏ jajka
- ❏ sałaty
- ❏ ogórek zielony 175g
- ❏ rzodkiewka 20g
- ❏ pomarańcza 100g
- ❏ herbata zielona
- ❏ jabłka
- ❏ gruszki
- ❏ płatki owsiane
- ❏ mleko ryżowe 150ml
- ❏ słonecznik
- ❏ koperek
- ❏ ryż
- ❏ włoszczyzna
- ❏ jogurt naturalny (1,5%)
- ❏ pieprz
- ❏ pierś z indyka 80g
- ❏ czosnek
- ❏ seler naciowy
- ❏ cebula
- ❏ olej rzepakowy
- ❏ tymianek
- ❏ sól
- ❏ papryka słodka mielona
- ❏ bazylia suszona
- ❏ oregano suszone
- ❏ kasza gryczana 50g
- ❏ pomidor 100g
- ❏ morele suszone
- ❏ otręby pszenne
- ❏ twaróg chudy
- ❏ oliwki czarne
- ❏ roszponka
- ❏ ocet balsamiczny