

MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy)
Mięso z piersi indyka, bez skóry
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry
Mięso z ud kurczaka, bez skóry
Szynka z piersi kurczaka
Mięso z podudzia kurczaka (bez skóry)
Parówki z kurczaka

RYBY I OWOCE MORZA

Dorsz, świeży, filety bez skóry
Pstrąg tęczowy, świeży

NABIAŁ

Jaja kurze całe
Jogurt grecki
Jogurt naturalny (1,5% tł.)
Jogurt typu islandzkiego Skyr
Jogurt typu islandzkiego Skyr Waniliowy
Maślanka (1,5% tł.)
Ser twarogowy półtłusty
Ser, feta

Ser, mozzarella
Serek wiejski (naturalny)
Śmietanka UHT 12%
Valio PROfeel® Protein pudding Caramel
flavour
Valio PROfeel® Protein pudding toffi
z czekoladą

ORZECHY I ZIARNA

Dynia, pestki, łuskane
Migdały
Orzechy laskowe
Orzechy nerkowca (bez soli)
Orzechy włoskie
Słonecznik, nasiona, łuskane
Tahini
Wiórki kokosowe

PRODUKTY ZBOŻOWE

Bułka tarta
Kasza gryczana
Kasza gryczana niepalona (biała)
Kasza jaglana
Kasza jęczmienna, pęczak
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna
Makaron spaghetti pełnoziarnisty

Makaron pełnoziarnisty
Mąka pszenna (typ 2000, pełnoziarnista)
Mąka owsiana (pełnoziarnista)
Płatki jaglane
Płatki owsiane
Ryż basmati
Ryż brązowy

OWOCE I WARZYWA

Arbuz	Ogórek
Awokado	Ogórki małosolne
Bazylia (świeża)	Oliwki czarne
Borówki amerykańskie	Papryka czerwona
Botwinka	Papryka żółta
Bób	Pieczarka uprawna, świeża
Brokuły	Pietruszka, liście
Brzoskwinia	Pomidor
Cebula	Pomidory z puszki (krojone)
Cebula czerwona	Por
Cebula dymka	Roszonka
Cukinia	Rukola
Czarne jagody	Rzodkiewka
Czereśnie	Sałata
Czosnek	Sałata lodowa
Cytryna	Sałata rzymska
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)
Fasola szparagowa	Szcypiorek
Jabłko	Szpinak
Kalarepa	Truskawki
Kapusta biała	Warzywa na patelnię włoskie
Koper	Wiśnie
Maliny	Ziemniaki, wczesne
Marchew	
Morele	
Nektarynka	

PIECZYWO

Bułka pełnoziarnista
Chleb żytni na zakwasie
Tortilla pełnoziarnista

TLUSZCZE

Majonez (z olejem rzepakowym)
Masło ekstra
Masło klarowane
Olej lniany tłoczony na zimno
Oliwa z oliwek

PRZYPRAWY I ZIOŁA

Bazylia (suszona)
Curry
Czosnek granulowany
Czosnek niedźwiedzi
Estragon (suszony)
Kurkuma
Lubczyk, suszony
Mielona papryka chili
Mielona gałka muszkatołowa

Mielona słodka papryka
Oregano (suszone)
Papryka słodka (mielona, wędzona)
Pieprz czarny mielony
Przyprawa do gyrosa
Rozmaryn
Sól biała
Tymianek
Zioła prowansalskie

INNE PRODUKTY

Bulion warzywny (domowy)
Ciastko Oreo
Czekolada gorzka
Czekolada mleczna
Dawtona Ketchup bez dodatku cukru
Dayup + pearls (różne rodzaje)
Erytrol / Erytrytol
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu)
Guma guar
Hummus klasyczny
Izolat białka serwatkowego instant 97%
Jogurt kokosowy z wapniem Vemondo
(Lidl)
Kakao (proszek 11%)

Koncentrat pomidorowy, 30%
Miód pszczeleli
Musztarda
Napój migdałowy naturalny bio
Ocet balsamiczny
Ocet jabłkowy z dojrzałych jabłek
Proszek do pieczenia
Sok cytrynowy
Sos sojowy ciemny
Żelatyna
Woda
Woda mineralna niegazowana