

## **MIĘSO**

Mięso z piersi indyka, bez skóry  
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry  
Mięso wołowe (świeżo mielone z polędwicy)

## **RYBY**

Pstrąg tęczowy, świeży  
Łosoś, świeży

## **NABIAŁ**

Jaja kurze całe  
Jogurt naturalny prosty skład (Piątnica)  
Maślanka (1.5% tł.)  
Mozzarella light (Pilos)  
Ser halloumi

Skyr naturalny (jogurt typu islandzkiego) Piątnica  
Skyr waniliowy (jogurt typu islandzkiego) Piątnica

## **ORZECHY I ZIARNA**

Dynia, pestki, łuskane  
Migdały  
Orzechy nerkowca (bez soli)  
Słonecznik, nasiona, łuskane

## OWOCE I WARZYWA

Banan  
Bio Mini Marchewki (BIO Organic)  
Borówki amerykańskie  
Brokuły, mrożone  
Cebula czerwona  
Cukinia  
Czosnek  
Fasolka szparagowa, mrożona  
Gruszka  
Jabłko  
Koper ogrodowy  
Maliny, mrożone

Mandarynki  
Ogórki, kiszone  
Ogórki, konserwowe  
Papryka czerwona  
Pieczarka uprawna, świeża  
Pietruszka, liście  
Pomidor  
Pomidory koktajlowe  
Rukola  
Szpinak, mrożony  
Śliwki  
Warzywa na patelnię po włosku (Freshona)  
Winogrona

## PRODUKTY ZBOŻOWE

Kasza gryczana biała z dynią, szpinakiem i  
słonecznikiem (Dania Babci Zosi)  
Kasza jaglana  
Kasza orkiszowa  
Makaron pełnoziarnisty  
Mąka orkiszowa

Owsianka Porridge Chocolate - podwójnie  
czekoladowa (One Day More)  
Płatki jaglane  
Płatki owsiane (błyskawiczne)  
Ryż brązowy

## TLUSZCZE

Oliwa z oliwek

## **PIECZYWO**

Chleb żytni na zakwasie

## **PRZYPRAWY I ZIOŁA**

Bazylią (suszoną)

Cynamon

Czosnek granulowany

Mielona gałka muskatołowa

Mielona słodka papryka

Oregano (suszone)

Pieprz czarny mielony

Sól biała

Tymianek

Zioła prowansalskie

## INNE PRODUKTY

Baton Proteinowy Sztanga  
Baton Raw kokos + kakao (Alesto)  
- tylko w diecie 1800/2000 kcal  
Buraczki w kostkach (Bonduelle)  
Czekolada gorzka  
Gyros roślinny na bazie białka grochu  
(Dobra Kaloria)  
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy  
Jogurt kokosowy z wapniem (Vemondo)  
Ketchup  
Ksylitol  
Lunchbox grecki z serem typu feta  
(Freshline)  
Miód pszczele  
Napój kokosowy bez dodatku cukrów Bio  
Organic (Vemondo)  
Ocet balsamiczny  
Pasta warzywna pomidory & wędzona  
papryka (Łowicz)

Pesto zielone z oliwą z oliwek (Chef select)  
Pizza Classica Italiana – spody  
(33Fine Foods)  
Smalczyk z fasoli i cebuli z jabłkiem  
(Vemondo)  
Sok cytrynowy  
Sos alla Siciliana z bakłażanem i serem  
(Combino)  
Sos pomidorowy Basilico (Combino)  
Tortilla placki pełnoziarniste (Snack Day)  
Ziemniaczki obrane i ugotowane  
(Ryneczek Lidla)  
Zupa krem z pomidorów (Chef select)  
Zupa ogórkowa z koperkiem (Chef select)