

OWOCE

- Jabłka
- Agrest
- Banany
- Borówki
- Truskawki
- Ananas
- Grejpfrut
- Mandarynki
- Truskawki
- Wiśnie
- Melon
- Granat
- Brzoskwinie
- Agrest
-
-
-
-

- Pomidor
- Ogórek
- Kalafior
- Marchew
- Salata
- Papryka
- Kapusta
- Brokuł
- Cebula
- Rzodkiewka
- Burak
- Cukinia
- Pietruszka
- Dynia
- Seler
- Seler naciowy
- Awokado
- Bakłażan
- Kiutki
- Brukselka
- Jarmuż
- Fasolka szparagowa
-
-
-
-

WĘGLOWODANY

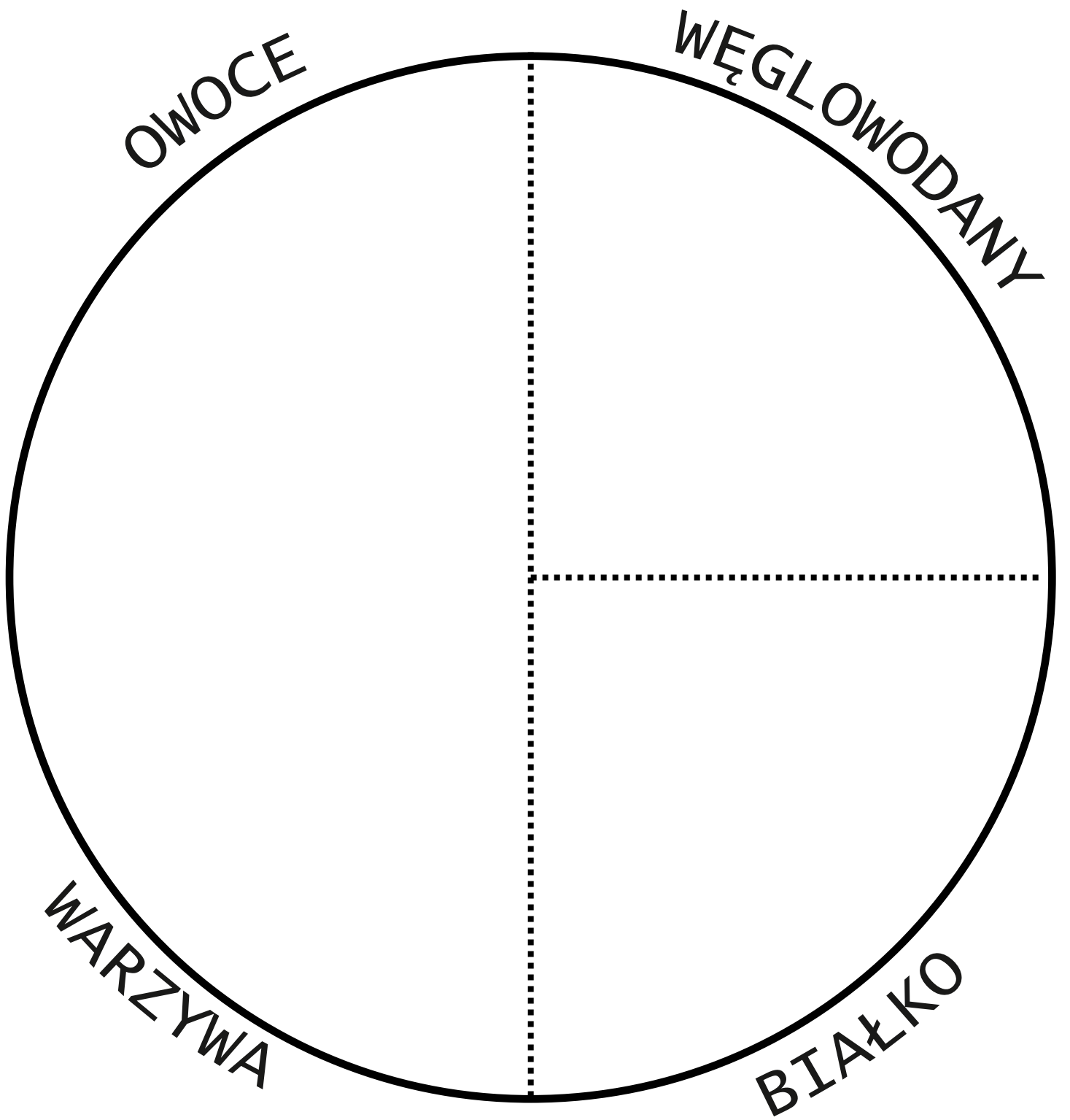
- Kasze
- Otręby
- Płatki owsiane
- Ryż brązowy, czarny
- Tortilla pełnoziarnista
- Pieczywo pełnoziarniste
- Makaron pełnoziarnisty
-
-
-
-

- Jaja
- Mięso drobiowe
- Cielęcina
- Wołowina
- Ryby
- Owoce morza
- Sery żółte
- Feta
- Mozzarella
- Jogurty naturalne
- Twarogi
- Tofu
- Mleko
- Soja

- Fasola
- Soczewica
- Ciecierzycza
- Soja
-
-
-
-

WARZYWA

BIAŁKO

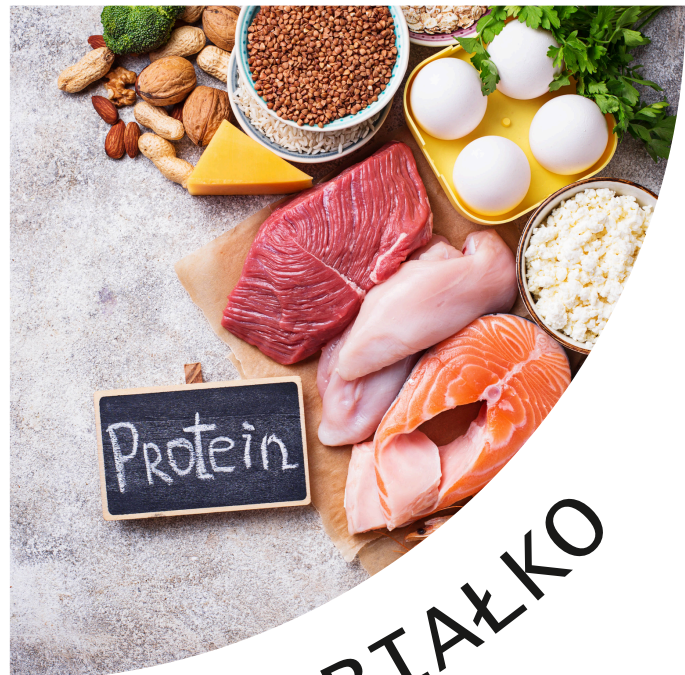


OWOCE



WARZYWA

WĘGLOWODANY



BIAŁKO