

Mięso i ryby

Śledź marynowany	300 g
Łosoś wędzony	360 g
Dorsz świeży	150 g
Krewetki świeże	180 g
Makrela wędzona	80 g
Mięso z piersi kurczaka bez skóry	430 g
Mintaj świeży	130 g
Szynka z piersi kurczaka	200 g

Nabiał i jaja

Jajo kurze całe	10 szt.
Jogurt naturalny 2%	1,82 kg
Ser mozzarella	100 g
Ser twarogowy półtłusty	140 g
Serek twarogowy ziarnisty (tzw. wiejski)	1,16 kg

Orzechy i nasiona

Ciecierzycza	50 g
Fasola konserwowa czerwona	110 g
Migdały	120 g
Migdały płatki	70 g
Orzechy włoskie	50 g
Pestki dyni	60 g

Produkty zbożowe

Chleb żytni razowy	750 g
Kasza kuskus	70 g
Makaron Pełne Ziarno	100 g
Makaron durum (różne kształty)	110 g
Musli z rodzynkami i orzechami	100 g
Otręby gryczane	10 g
Otręby owsiane	60 g
Płatki owsiane	70 g
Pumpernikiel	70 g
Ryż Parboiled	180 g
Ryż brązowy	60 g
Tofu tradycyjne wędzone - Polsoja	50 g

Tłuszcze

Masło extra	70 g
Olej kokosowy	20 g
Oliwa z oliwek	150 g

Warzywa i owoce

Śliwki suszone	50 g
Żurawina suszona	50 g
Banan	180 g
Brokuły	180 g
Brzoskwinia	90 g
Cebula	180 g
Grejpfrut	170 g
Jabłko	260 g
Kalafior	80 g
Kapusta kwaszona	130 g
Kiwi	310 g
Koncentrat pomidorowy 30%	70 g
Mandarynki	160 g
Marchew	300 g
Melon	150 g
Nektarynka	230 g
Ogórek	220 g
Papryka czerwona	790 g
Pieczarka uprawna, świeża	180 g
Pomidor	1,19 kg
Pomidorki koktajlowe	150 g
Pomidory z puszki	270 g
Por	150 g
Rodzynki suszone	20 g
Rzodkiewka	80 g
Salata	110 g
Salata lodowa	80 g
Soczewica zielona	80 g
Truskawki mrożone	150 g