

Skomponuj pełnowartościowy koktajl

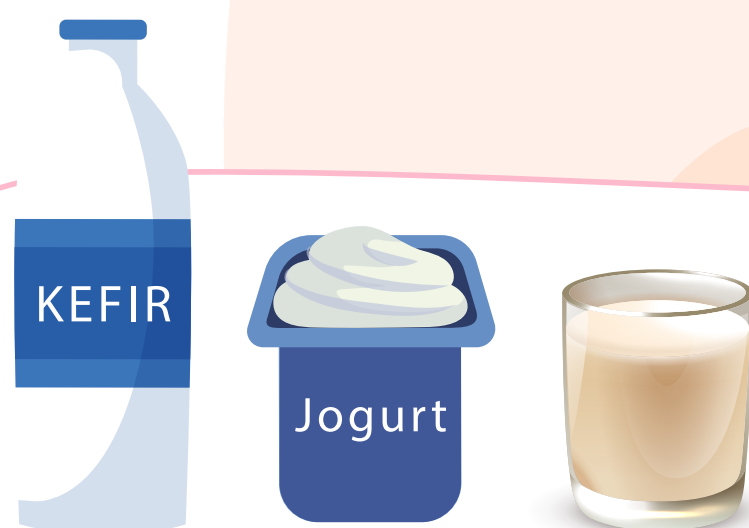


Orzechy, pestki, nasiona



Produkt zbożowy

Naturalne płatki zbożowe (np. owsiane, orkiszowe), otręby zbożowe, kasze (np. jaglana)



Produkt białkowy

Mleko do 2% tłuszczu, jogurt naturalny, kefir, maślanka, napój lub jogurt sojowy



Warzywa i owoce świeże i mrożone

Zielone liściaste (np. szpinak, jarmuż)
Korzeniowe (np. marchew, burak)
Jagodowe (np. borówki, maliny)
Egzotyczne (np. banan, ananas)