



Fitmacher-Salat - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Eisbergsalat (400 g)	0.5	Stück	400 g
<input type="checkbox"/>	Tomate (170 g)	2	Stück	170 g
<input type="checkbox"/>	Gewächshausgurke (180 g)	0.25	Stück	180 g
<input type="checkbox"/>	Putenbrustschinken (15 g)	4	Scheibe	15 g
<input type="checkbox"/>	Jodsalz (0.5 g)	2	Priese	0.5 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (0.1 g)	2	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Naturjoghurt 2 % (1 g)	125	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Distelöl (10 g)	1	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Apfelessig (10 g)	1	Esstlöffel	10 g
<input type="checkbox"/>	Tomatenmark 30 % (25 g)	1	Esstlöffel	25 g
<input type="checkbox"/>	Zucker, weiß (1 g)	1	Priese	1 g
<input type="checkbox"/>	Gartenkresse (10 g)	1	Handvoll	10 g
<input type="checkbox"/>	8 Mehrkornbrötchen zum Fertigbacken (1 g)	60	Gram	1 g