

# Low-Carb-Fitmacher-Salat ohne Camembert - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Gewächshausgurke</b> (180 g)	0.5	Stück	180 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rote Paprika</b> (200 g)	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kirschtomaten</b> (100 g)	1	Handvoll	100 g
<input type="checkbox"/>	<b>Buttersalat</b> (5 g)	8	Blatt	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Griechischer Naturjoghurt</b> (1 g)	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Low-Carb-Brot aus Sonnenblumenkernen, Mandeln und Kürbiskernen</b> (30 g)	2	Scheibe Brot	30 g
<input type="checkbox"/>	<b>Basilikum, frisch</b> (1 g)	1	Tee Löffel	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Petersilienblätter</b> (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schnittlauch</b> (2 g)	1	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weißes Salz</b> (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarzer Pfeffer</b> (0.1 g)	1	Priese	0.1 g