



## Fitmacher-Salat - Zutaten

|                          | NAME                                  | MENGE | MASS       | GESAMTGEWICHT |
|--------------------------|---------------------------------------|-------|------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Eisbergsalat</b><br>(400 g)        | 1     | Stück      | 400 g         |
| <input type="checkbox"/> | <b>Tomate</b><br>(170 g)              | 2     | Stück      | 170 g         |
| <input type="checkbox"/> | <b>Gewächshausgurke</b><br>(180 g)    | 1     | Stück      | 180 g         |
| <input type="checkbox"/> | <b>Putenbrustschinken</b><br>(15 g)   | 4     | Scheibe    | 15 g          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Naturjoghurt 2 %</b><br>(1 g)      | 125   | Gram       | 1 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Distelöl</b><br>(10 g)             | 1     | Esstlöffel | 10 g          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Apfelessig</b><br>(10 g)           | 1     | Esstlöffel | 10 g          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Tomatenmark 30 %</b><br>(25 g)     | 1     | Esstlöffel | 25 g          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Zucker, weiß</b><br>(1 g)          | 1     | Priese     | 1 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Weißes Salz</b><br>(0.1 g)         | 1     | Priese     | 0.1 g         |
| <input type="checkbox"/> | <b>Schwarzer Pfeffer</b><br>(0.1 g)   | 1     | Priese     | 0.1 g         |
| <input type="checkbox"/> | <b>Gartenkresse</b><br>(10 g)         | 5     | Handvoll   | 10 g          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Sonnenblumenbrötchen</b><br>(92 g) | 1     | Stück      | 92 g          |