

Koktajl z bananem, gruszką i płatkami owsianymi - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Maślanka spożywcza 0,5% tłuszczu (240 g)	1	Szklanka	240 g
<input type="checkbox"/>	Banan (80 g)	1	Mała sztuka	80 g
<input type="checkbox"/>	Gruszka (130 g)	1	Sztuka	130 g
<input type="checkbox"/>	Otręby pszenne (7 g)	1	Łyżka	7 g
<input type="checkbox"/>	Sok z cytryny (6 g)	1	Łyżka	6 g
<input type="checkbox"/>	Awokado (140 g)	0.25	Sztuka	140 g