

## Koktajl z selera, ogórka, szpinaku i awokado - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Jabłko</b> (100 g)	1	Mała sztuka	100 g
<input type="checkbox"/>	<b>Mleko krowie 2%</b> (250 g)	1	Szklanka	250 g
<input type="checkbox"/>	<b>Płatki owsiane (górskie, błyskawiczne)</b> (12 g)	2	Łyżka	12 g
<input type="checkbox"/>	<b>Seler naciowy</b> (45 g)	1	Łodyga	45 g
<input type="checkbox"/>	<b>Ogórek szklarniowy</b> (180 g)	0.33	Sztuka	180 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kiwi</b> (75 g)	1	Sztuka	75 g
<input type="checkbox"/>	<b>Awokado</b> (140 g)	0.5	Sztuka	140 g
<input type="checkbox"/>	<b>Szpinak świeży</b> (25 g)	1	Garść	25 g