

Lekka sałatka z ryżem i sosem jogurtowym - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Sałata masłowa (5 g)	1	Liść	5 g
<input type="checkbox"/>	Pomidor (140 g)	1	Mała sztuka	140 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 2% (25 g)	1	Łyżka	25 g
<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka (15 g)	1	Sztuka	15 g
<input type="checkbox"/>	Ziarna pszenicy, kielki (20 g)	1	Garść	20 g
<input type="checkbox"/>	Nasiona słonecznika (łuskane) (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Koper ogrodowy świeży lub suszony (4 g)	1	Łyżka	4 g
<input type="checkbox"/>	Ryż brązowy długoziarnisty (10 g)	1	Łyżka	10 g