

Low Carb sałatka fitness z camembertem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Awokado (140 g)	0.5	Sztuka	140 g
<input type="checkbox"/>	Ogórek szklarniowy (180 g)	0.5	Sztuka	180 g
<input type="checkbox"/>	Czerwona papryka (200 g)	1	Sztuka	200 g
<input type="checkbox"/>	Pomidory koktajlowe (100 g)	1	Garść	100 g
<input type="checkbox"/>	Ser Camembert pełnotłusty (120 g)	1	Sztuka	120 g
<input type="checkbox"/>	Sałata masłowa (5 g)	8	Liść	5 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny grecki (1 g)	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Chleb niskowęglowodanowy z pestek słonecznika, migdałów i pestek dyni (30 g)	2	Kromka Chleba	30 g
<input type="checkbox"/>	Bazyli, świeży (1 g)	1	Łyżeczka	1 g
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, liście (3 g)	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	Szczypiorek (2 g)	1	Łyżeczka	2 g
<input type="checkbox"/>	Sól biała (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g