

## Low Carb sałatka fitness bez camembertu - Składniki

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