

# Low Carb pierś z kurczaka nadziewana szpinakiem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Szpinak świeży</b> <i>(1 g)</i>	400	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Ser twarogowy tłusty</b> <i>(1 g)</i>	200	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Filet z piersi kurczaka</b> <i>(140 g)</i>	2	Sztuka	140 g
<input type="checkbox"/>	<b>Oliwa z oliwek</b> <i>(10 g)</i>	2	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sól biała</b> <i>(0.1 g)</i>	4	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pieprz czarny</b> <i>(0.1 g)</i>	4	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Woda</b> <i>(1 g)</i>	50	Mililiter	1 g