

Low Carb indyk z warzywami - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Pierś z indyka bez skóry (100 g)	2	Porcja	100 g
<input type="checkbox"/>	Pieczarki świeże (1 g)	250	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Cebula (170 g)	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Czerwona papryka (200 g)	1	Sztuka	200 g
<input type="checkbox"/>	Cukinia (600 g)	1	Sztuka	600 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek (10 g)	2	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Suszony oregano (2 g)	1	Łyżeczka	2 g
<input type="checkbox"/>	Majeranek suszony (2 g)	1	Łyżeczka	2 g
<input type="checkbox"/>	Papryka słodka mielona (3 g)	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	Estragon, suszony (2 g)	1	Łyżeczka	2 g