



Low Carb zapiekanka brokułowa - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Brokuł (1 g)	500	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Szynka wieprzowa gotowana (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Cebula (170 g)	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Śmietana <i>crème fraîche</i> (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Jaja kurze całe (M) (51 g)	1	Sztuka	51 g
<input type="checkbox"/>	Ser goudowy (1 g)	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek (10 g)	2	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Papryka słodka mielona (3 g)	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	Gałka muskatołowa (0.2 g)	2	Szczypta	0.2 g
<input type="checkbox"/>	Sól biała (0.1 g)	3	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny (0.1 g)	3	Szczypta	0.1 g