

## Stek Low Carb z czerwoną kapustą - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Kapusta czerwona, surowa</b> (1 g)	400	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Wołowina, polędwica</b> (100 g)	2	Porcja	100 g
<input type="checkbox"/>	<b>Oliwa z oliwek</b> (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Liść laurowy</b> (1 g)	2	Liść	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gałka muskatołowa</b> (2 g)	0.5	Łyżeczka	2 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sól biała</b> (5 g)	0.5	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pieprz czarny</b> (5 g)	0.5	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pomarańcz</b> (240 g)	1	Sztuka	240 g