

Płatki owsiane z bananami i orzechami - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Banan (120 g)	1	Sztuka	120 g
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane (górskie, błyskawiczne) (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny grecki (150 g)	1	Opakowanie	150 g
<input type="checkbox"/>	Orzechy włoskie (4 g)	3	Sztuka	4 g
<input type="checkbox"/>	Sok z cytryny (3 g)	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	Wiórki kokosowe (6 g)	1	Łyżka	6 g
<input type="checkbox"/>	Cynamon (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g