



Dorsz ze szpinakiem, koperkiem cytrynowym i ziemniakami według diety Sven Müller - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Szpinak świeży (1 g)	250	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Cebula (170 g)	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Ziemniaki (75 g)	3	Sztuka	75 g
<input type="checkbox"/>	Dorsz świeży, filety bez skóry (100 g)	1	Porcja	100 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek (5 g)	1	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	Czosnek (5 g)	2	Ząbek	5 g
<input type="checkbox"/>	Sok z cytryny (3 g)	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	Pietruszka, liście (3 g)	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	Szczypiorek (2 g)	1	Łyżeczka	2 g
<input type="checkbox"/>	Gałka muskatołowa (0.2 g)	1	Szczypta	0.2 g
<input type="checkbox"/>	Kminek (kmin rzymski) (3 g)	1	Łyżeczka	3 g
<input type="checkbox"/>	Koper ogrodowy świeży lub suszony (2 g)	1	Łyżeczka	2 g
<input type="checkbox"/>	Sól biała (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g



	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Przetworzone ziemniaki (z wodą i masłem) (1 g)	1	Sztuka	1 g