

Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i kurczakiem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Makaron pełnoziarnisty <i>(70 g)</i>	1	Szklanka	70 g
<input type="checkbox"/>	Filet z piersi kurczaka <i>(100 g)</i>	1	Porcja	100 g
<input type="checkbox"/>	Szpinak świeży <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Jaja kurze całe (M) <i>(51 g)</i>	1	Sztuka	51 g
<input type="checkbox"/>	Orzechy włoskie <i>(4 g)</i>	1	Sztuka	4 g
<input type="checkbox"/>	Nasiona słonecznika <i>(4 g)</i>	2	Łyżeczka	4 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek <i>(10 g)</i>	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Czosnek <i>(5 g)</i>	1	Ząbek	5 g
<input type="checkbox"/>	Gałka muskatołowa <i>(0.2 g)</i>	1	Szczypta	0.2 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny <i>(0.1 g)</i>	1	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Sól biała <i>(0.1 g)</i>	2	Szczypta	0.1 g