



Low-Carb-Fitmacher-Salat ohne Camembert - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Gewächshausgurke (180 g)	0.5	Stück	180 g
<input type="checkbox"/>	Rote Paprika (200 g)	1	Stück	200 g
<input type="checkbox"/>	Kirschtomaten (100 g)	1	Handvoll	100 g
<input type="checkbox"/>	Buttersalat (5 g)	8	Blatt	5 g
<input type="checkbox"/>	Griechischer Naturjoghurt (1 g)	150	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Low-Carb-Brot aus Sonnenblumenkernen, Mandeln und Kürbiskernen (30 g)	2	Scheibe Brot	30 g
<input type="checkbox"/>	Kokosnuss (1 g)	1	Tee Löffel	1 g
<input type="checkbox"/>	Petersilienblätter (3 g)	1	Tee Löffel	3 g
<input type="checkbox"/>	Schnittlauch (2 g)	1	Tee Löffel	2 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz (0.1 g)	1	Priese	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (0.1 g)	1	Priese	0.1 g