

# Low Carb sałatka fitness bez camembertu - Składniki

|                          | NAZWA   | ILOŚĆ | MIARA         | CAŁKOWITA WAGA |
|--------------------------|---|-------|---------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Ogórek szklarniowy</b><br><i>(180 g)</i>   | 0.5   | Sztuka        | 180 g          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Czerwona papryka</b><br><i>(200 g)</i>   | 1     | Sztuka        | 200 g          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Pomidory koktajlowe</b><br><i>(100 g)</i>  | 1     | Garść         | 100 g          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Sałata masłowa</b><br><i>(5 g)</i>   | 8     | Liść          | 5 g            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Jogurt naturalny grecki</b><br><i>(1 g)</i>  | 150   | Gram          | 1 g            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Chleb niskowęglowodanowy z pestek słonecznika, migdałów i pestek dyni</b><br><i>(30 g)</i> | 2     | Kromka Chleba | 30 g           |
| <input type="checkbox"/> | <b>Kokos</b><br><i>(1 g)</i>  | 1     | Łyżeczka      | 1 g            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Pietruszka, liście</b><br><i>(3 g)</i>   | 1     | Łyżeczka      | 3 g            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Szczypiorek</b><br><i>(2 g)</i>  | 1     | Łyżeczka      | 2 g            |
| <input type="checkbox"/> | <b>Sól biała</b><br><i>(0.1 g)</i>  | 1     | Szczypta      | 0.1 g          |
| <input type="checkbox"/> | <b>Pieprz czarny</b><br><i>(0.1 g)</i>  | 1     | Szczypta      | 0.1 g          |