

Koktajl z selera, ogórka, szpinaku i awokado - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Jabłko (100 g)	1	Mała sztuka	100 g
<input type="checkbox"/>	Mleko krowie 2% (250 g)	1	Szklanka	250 g
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane (górskie, błyskawiczne) (12 g)	2	Łyżka	12 g
<input type="checkbox"/>	Seler naciowy (45 g)	1	Łodyga	45 g
<input type="checkbox"/>	Ogórek szklarniowy (180 g)	0.33	Sztuka	180 g
<input type="checkbox"/>	Kiwi (75 g)	1	Sztuka	75 g
<input type="checkbox"/>	Awokado (140 g)	0.5	Sztuka	140 g
<input type="checkbox"/>	Szpinak świeży (25 g)	1	Garść	25 g