



Low Carb Omlet na szpinaku - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno (5 ml)	1	Łyżeczka	5 ml
<input type="checkbox"/>	Pomidor (140 g)	1	Mała sztuka	140 g
<input type="checkbox"/>	Szpinak świeży (1 g)	1	Garść	1 g
<input type="checkbox"/>	Chleb razowy żytni (30 g)	2	Kromka Chleba	30 g
<input type="checkbox"/>	Całe jaja kurze (L) (56 g)	1	Sztuka	56 g