



Sałatka fitness - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Sałata lodowa (400 g)	1	Sztuka	400 g
<input type="checkbox"/>	Pomidor (170 g)	2	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Ogórek szklarniowy (180 g)	1	Sztuka	180 g
<input type="checkbox"/>	Szynka z piersi kurczaka (15 g)	4	Plaster	15 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny 2% (1 g)	125	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Olej z ostropestu (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Ocet jabłkowy (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Przecier pomidorowy 30% (25 g)	1	Łyżka	25 g
<input type="checkbox"/>	Cukier biały (1 g)	1	Szczypta	1 g
<input type="checkbox"/>	Sól biała (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Rzeżucha (10 g)	5	Garść	10 g
<input type="checkbox"/>	Bułka słonecznikowa (92 g)	1	Sztuka	92 g