

Sałatki w rozmaitych konfiguracjach :)

Dodany przez Redakcja
czwartek, 19 czerwca 2014 20:36 -

Proste, szybkie, smaczne, niskokaloryczne :) Zachęcamy do zajadania się sałatkami - samo zdrowie :)



Wybierz bazę sałatki - ilość produktów nieograniczona :)



A teraz dodatki - po JEDNYM z każdej kategorii

WĘGLOWODANOWE



ciemne pieczywo 60g

kasze 30 g

ryż 30g

makaron 30g

BIĄŁKOWE



sery do 40g

ryby do 50g

jaja kurcze 1-2 szt.

pierś z kurczaka do 50 g

TŁUSZCZOWE



orzechy 15g

oliwa i olej
(1 łyżka)

nasiona i pestki 15g

SMACZNEGO !