

Proste, szybkie, smaczne, niskokaloryczne :) Zachęcamy do zjadania 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 kurze 1-2 szt.



pień z kurczaka do 50 g

TŁUSZCZOWE



orzechy 15g



oliwa i olej

(1 łyżka)



nasiona i pestki 15g

SMACZNEGO !