

# PRODUKT

kcal - miara domowa

# ZAMIENNIKI PRODUKTU

miara domowa



=



**BAKŁAŻAN**

21 kcal – 0,5 sztuki

**CUKINIA**

0,75 sztuki

**PAPRYKA**

0,25 sztuki

**POMIDOR**

1 sztuka



=



**BÓB**

106 kcal – 2 garści

**SOCZEWICA**

2 łyżki

**GROCH**

0,2 szklanki

**FASOLA SZPARAGOWA**

5 garści



=



**BROKUŁ**  
41 kcal – 0,25 sztuki

**KALAFIOR**  
0,25 sztuki



**KALAREPA**  
1 sztuka



**BRUKSELKA**  
8 sztuk



=



**BRUKSELKA**  
52 kcal – 9 sztuk

**KAPUSTA**  
0,2 małej sztuki



**MARCHEW**  
4 sztuki



**SZPARAGI**  
1 garść



=



**BURAK**  
40 kcal – 1 sztuka

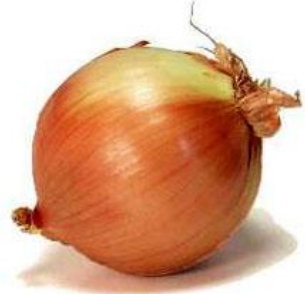
**DYNIA**  
0,25 sztuki



**MARCHEW**  
3 sztuki



**GROSZEK ZIELONY**  
1,5 garści



=



**CEBULA**  
33 kcal – 1 sztuka

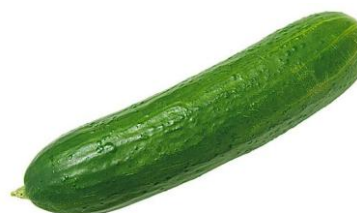
**CZOSNEK**  
4 ząbki

**PAPRYKA**  
0,5 sztuki

**POR**  
1 sztuka



=



**CUKINIA**  
30 kcal – 1 sztuka

**BAKŁAŻAN**  
0,75 sztuki

**OGÓREK**  
1,5 sztuki

**KALAREPA**  
0,75 sztuki



=



**CYKORIA**  
34 kcal – 2 sztuki

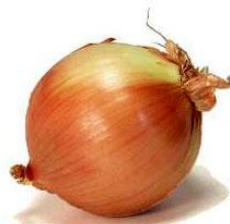
**SZPARAGI**  
0,5 garści

**CUKINIA**  
1 sztuka

**KAPUSTA**  
1 garść



=



**CZOSNEK**

15 kcal – 2 ząbki

**CEBULA**

0,5 sztuki

**POR**

0,5 sztuki

**PAPRYKA**

0,25 sztuki



=



**DYNIA**

56 kcal – 0,25 sztuki

**KALAFIOR**

0,25 sztuki

**POMIDOR**

2 sztuki

**MARCHEW**

4 sztuki



=



**FASOLA, NASIONA**

144 kcal – 0,25 szklanki

**SOCZEWICA**

3 łyżki

**GROCH**

0,25 szklanki

**FASOLA SZPRAGOWA**

5 garści



=



**FASOLA SZPARAGOWA**

49 kcal – 2 garści

**SZPARAGI**

0,75 garści



**BROKUŁ**

0,25 sztuki



**GROSZEK ZIELONY**

2 garści



=



**GROCH, NASIONA**  
132 kcal – 0,25 szklanki

**SOCZEWICA**

3 łyżki



**FASOLA**  
0,25 szklanki



**GROSZEK ZIELONY**

3 garści



=



**GROSZEK ZIELONY**

53 kcal – 2 garści

**BROKUŁ**

0,25 sztuki



**MARCHEW**

4 sztuki



**KALAREPA**

1 sztuka



=



**JARMUŻ**  
29 kcal – 2 garści

**SZPINAK**  
4 garści

**SALATA**  
0,5 sztuki

**BRUKSELKA**  
4 sztuki



=



**KALAFIOR**  
44 kcal – 0,25 sztuki

**BROKUŁY**  
0,25 sztuki

**BRUKSELKA**  
8 sztuk

**ZIEMNIAKI**  
1 sztuka



=



**KALAREPA**  
48 kcal – 1 sztuka

**OGÓREK**  
2 sztuki

**SZPARAGI**  
0,75 garści

**PAPRYKA**  
0,75 sztuki



=



**KAPUSTA  
BIAŁA, CZERWONA, PEKIŃSKA**  
73 kcal – 0,25 małej sztuki

**JARMUŻ**  
4 garści

**SELER KORZENIOWY**  
1 sztuka

**SZPARAGI**  
1 garść



=



**KUKURYDZA, KOLBY**  
155 kcal – 1 sztuka

**GROSZEK ZIELONY**  
5 garści

**SZPARAGI**  
2,5 garści

**FASOLA SZPARAGOWA**  
6 garści



=

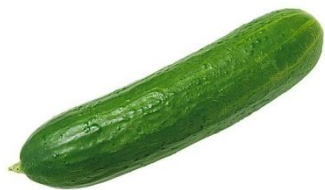


**MARCHEW**  
24 kcal – 2 sztuki

**BURAK**  
0,5 sztuki

**DYNIA**  
2 plastry

**PAPRYKA**  
0,25 sztuki



=



**OGÓREK**  
23 kcal – 1 sztuka

**CUKINIA**  
0,75 sztuki



**SZPARAGI**  
0,25 garści



**RZODKIEWKA**  
9 sztuk

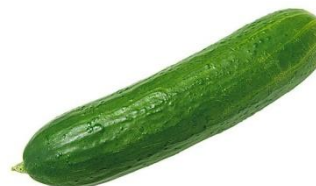


=



**PAPRYKA  
CZERWONA, ŻÓŁTA, ZIELONA**  
64 kcal -1 sztuka

**POMIDOR**  
2 sztuki



**OGÓREK**  
3 sztuki



**BAKŁAŻAN**  
2 sztuki



=



**PIETRUSZKA, KORZEŃ**  
30 kcal - 1 sztuka

**SELER**  
0,5 sztuki



**MARCHEW**  
3 sztuki



**SELER NACIOWY**  
0,5 sztuki





=



**PIECZARKA**  
27 kcal – 8 sztuk

**POMIDOR**  
1 sztuka



**CUKINIA**  
1 sztuka



**BAKŁAŻAN**  
1 sztuka



=



**POMIDOR**  
26 kcal - 1 sztuka

**OGÓREK**  
1 sztuka



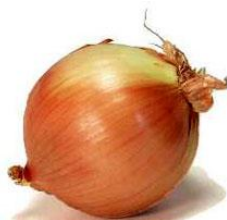
**BAKŁAŻAN**  
0,5 sztuki



**PAPRYKA**  
0,5 sztuki



=



**POR**  
18 kcal – 0,5 sztuki

**CEBULA**  
0,5 sztuki



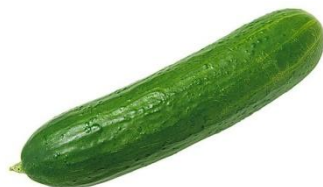
**SZPINAK**  
4 garści



**MARCHEW**  
2 sztuki



=



**RZEPA**

44 kcal – 1 sztuk

**OGÓREK**

2 sztuki



**SELER KORZENIOWY**

0,75 sztuki



**SELER NACIOWY**

1 sztuka

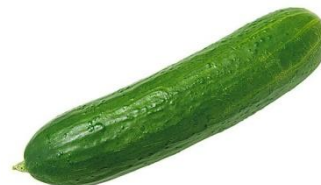


=



**SELER NACIOWY**

0,5 sztuki



**OGÓREK**

0,75 sztuki



**PAPRYKA**

0,25 sztuki

**RZODKIEWKA**

13 kcal – 6 sztuk



**SALATA**

7 kcal – 10 liści

=



**JARMUŻ**

1 garść



**SZPINAK**

2 garści



**CUKINIA**

0,25 sztuki



=



**SELER KORZENIOWY**

30 kcal – 0,5 sztuki

**PIETRUSZKA**

1 sztuka



**MARCHEW**

3 sztuki



**KALAREPA**

0,75 sztuki



=

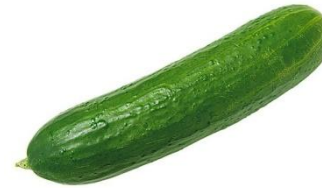


**SELER NACIOWY**

25 kcal – 0,5 sztuki

**SPARAGI**

0,5 garści



**OGÓREK**

1 sztuka



**PAPRYKA**

0,25 sztuki



=



**SOCZEWICA CZERWONA**

126 kcal – 3 łyżki

**FASOLA**

0,25 szklanki



**GROCH**

3 łyżki



**KUKURYDZA**

0,75 sztuki



=



**SZPARAGI**  
68 kcal – 1,5 garści

**BAKŁAŻAN**  
2 sztuki

**CUKINIA**  
2 sztuki

**PAPRYKA**  
1 sztuka



=



**SZPINAK**  
16 kcal – 4 garści

**JARMUŻ**  
2 garści

**PIETRUSZKA, LIŚCIE**  
3 łyżki

**BRUKSELKA**  
3 sztuki



=



**ZIEMNIAKI**  
208 kcal – 3 sztuki

**KALAFIOR**  
0,75 szklanki

**AWOKADO**  
0,75sztuki

**SOCZEWICA**  
4 łyżki