



БОРЩ с курицей



| | | | | |
|------------------|-----------------|----------------|--------------|-------------------|
| На 4000 г | Калории 1778 | Белки 127.5 | Жиры 36.0 | Углеводы 236.2 |
| На 100 г | Калории 44.5 | Белки 3.2 | Жиры 0.9 | Углеводы 5.9 |

Ингредиенты

Картофель (сырой) - 765 граммов
Куриные бедра - 500 граммов
Свекла - 650 граммов
Морковь - 160 граммов
Лук репчатый - 180 граммов
Капуста белокачанная - 440 граммов
Чеснок - 10 граммов
Томатная паста Персона - 100 граммов

Процент потерь по массе: -300 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru