



## Бигус



На **674.5 г**

Калории  
1339

Белки  
62.6

Жиры  
28.3

Углеводы  
208.5

На **100 г**

Калории  
198.5

Белки  
9.3

Жиры  
4.2

Углеводы  
30.9

### Ингредиенты

Говядина - 300 граммов  
Капуста - 300 граммов  
Картофель - 250 граммов  
Лук репка - 100 граммов

Процент потерь по массе: 32.55 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)