



## Бифштекс из телятины



На 1114 г

Калории  
1171

Белки  
226.2

Жиры  
11.0

Углеводы  
43.7

На 100 г

Калории  
105.1

Белки  
20.3

Жиры  
1.0

Углеводы  
3.9

### Ингредиенты

Телятина 2 кат. - 1070 граммов  
Лук репка - 140 граммов  
Хлеб Станичный - 70 граммов

Процент потерь по массе: -11.4 %

### Инструкция по приготовлению

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