



Кальмар отварной



На 1161 г	Калории 516	Белки 92.2	Жиры 11.3	Углеводы 11.4
На 100 г	Калории 44.4	Белки 7.9	Жиры 1.0	Углеводы 1.0

Ингредиенты

Кальмар (мясо) - 569 граммов
Вода - 1000 граммов

Процент потерь по массе: -16.1 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru