

Кальмар отварной ★★★★

На 1161 г	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
	516	92.2	11.3	11.4
Ha 100 r	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
	44 4	7 9	1 0	1 0

Ингредиенты

Кальмар (мясо) - 569 граммов Вода - 1000 граммов

Процент потерь по массе: -16.1 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру Все права защищены Распечатано с сайта beregifiguru.ru