



## Окрошка с курицей на кефире



На 372 г

Калории  
249

Белки  
44.4

Жиры  
9.7

Углеводы  
7.9

На 100 г

Калории  
66.8

Белки  
11.9

Жиры  
2.6

Углеводы  
2.1

### Ингредиенты

Вареная куриная грудка - 108 граммов  
Редис (в упаковке) - 39 граммов  
Свежий огурец - 43 грамма  
Яйцо вареное - 62 грамма  
Укроп зелень - 5 граммов  
Петрушка зелень - 5 граммов  
Кефир 1% - 100 граммов  
Лимонный сок - 10 граммов

Процент потерь по массе: 62.8 %

### Инструкция по приготовлению

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