



Рагу (фасоль, капуста, морковь, перец, томаты, баклажан) без масла



| | | | | |
|------------------|-----------------|---------------|-------------|-------------------|
| На 2811 г | Калории 2629 | Белки 93.7 | Жиры 5.4 | Углеводы 551.3 |
|------------------|-----------------|---------------|-------------|-------------------|

| | | | | |
|-----------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|
| На 100 г | Калории 93.5 | Белки 3.3 | Жиры 0.2 | Углеводы 19.6 |
|-----------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|

Ингредиенты

Морковь - 358 граммов
Баклажан - 621 грамм
Перец - 209 граммов
Капуста - 550 граммов
Фасоль белая отварная - 810 граммов
Томаты - 261 грамм
Томатный сок - 349 граммов
Вода - 125 граммов

Процент потерь по массе: -181.1 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2023 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru