



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

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