



## Рыба Сиг запеченая



На **754.6 г**

Калории  
847

Белки  
149.8

Жиры  
27.1

Углеводы  
1.0

На **100 г**

Калории  
112.2

Белки  
19.9

Жиры  
3.6

Углеводы  
0.1

### Ингредиенты

Рыба Сиг - 950 граммов  
Масло подсолнечное - 10 граммов  
Лимон - 20 граммов

Процент потерь по массе: 24.54 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)