



Салат "Цезарь" облегченный



| | | | | |
|-----------------|-----------------|---------------|-------------|------------------|
| На 268 г | Калории 190 | Белки 35.1 | Жиры 3.5 | Углеводы 15.4 |
| На 100 г | Калории 70.9 | Белки 13.1 | Жиры 1.3 | Углеводы 5.7 |

Ингредиенты

Свежий огурец - 50 граммов
Вареная куриная грудка - 105 граммов
Салат - 36 граммов
Хлеб для сендвичей - 22 грамма
Петрушка зелень - 5 граммов
Кефир 1% - 50 граммов

Процент потерь по массе: 73.2 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru