



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 сэндвичей - 22 грамма
Петрушка зелень - 5 граммов
Кефир 1% - 50 граммов

Процент потерь по массе: 73.2 %

Инструкция по приготовлению

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