Салат "Цезарь" облегченый

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

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru