



## Салат белковый



<b>На 0 г</b>	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
<b>На 100 г</b>	Калории 129.8	Белки 19.1	Жиры 5.4	Углеводы 1.5

### Ингредиенты

Куриная грудка вареная - 290 граммов  
Шампиньоны - 140 граммов  
Лук репчатый - 15 граммов  
Яйцо куриное - 1 штука  
Яйцо - белок - 50 граммов  
Йогурт - 150 граммов  
Сыр - 100 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)