



Салат из куриного филе с грейпфрутом



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 106.3	Белки 8.5	Жиры 6.9	Углеводы 2.9

Ингредиенты

грейпфрут - 100 граммов
Курица отварная без кожи - 100 граммов
Сельдерей (стебли) - 50 граммов
Помидор свежий - 40 граммов
Редис - 30 граммов
Салат "Айсберг" - 20 граммов
Фасоль (стручок) - 50 граммов
Шампиньоны вареные - 50 граммов
Лук репчатый - 30 граммов
Сыр Российский - 70 граммов
Винный уксус (3%) - 10 граммов
Масло оливковое - 15 граммов
Соевый соус - 20 граммов
Грейпфрутовый сок - 20 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru