



## Салат овощной с тунцом и белком



<b>На 453 г</b>	Калории 197	Белки 37.6	Жиры 1.5	Углеводы 8.3
<b>На 100 г</b>	Калории 43.6	Белки 8.3	Жиры 0.3	Углеводы 1.8

### Ингредиенты

Тунец консервированный - 118 граммов  
Лук зеленый (перо) - 30 граммов  
Огурец - 165 граммов  
Белок - 2 штуки  
Перец - 60 граммов

Процент потерь по массе: 54.7 %

### Инструкция по приготовлению

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