



Салат овощной с тунцом и белком



На 453 г	Калории 197	Белки 37.6	Жиры 1.5	Углеводы 8.3
На 100 г	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