

Салат с тунцом

★★★★★

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 955 г	345	42.0	6.9	24.1
На 100 г	36.2	4.4	0.7	2.5

Ингредиенты

Яйцо куриное (белок) - 60 граммов
Тунец консервированный - 130 граммов
Помидор свежий - 200 граммов
Перец болгарский - 80 граммов
Салат - 300 граммов
Лимонный сок - 10 граммов
Льняное масло - 5 граммов
Лук репчатый - 50 граммов

Процент потерь по массе: 4.5 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru