



Салат



На 498 г	Калории 157	Белки 4.7	Жиры 8.4	Углеводы 14.8
На 100 г	Калории 31.6	Белки 1.0	Жиры 1.7	Углеводы 3.0

Ингредиенты

Петрушка - 10 граммов
Лук зеленый (перо) - 19 граммов
Редис - 64 грамма
Огурец - 3 штуки
Помидор свежий - 95 граммов
Масло оливковое - 8 граммов
Соль поваренная пищевая - 2 грамма

Процент потерь по массе: 50.2 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2020 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru