



## Сибас с зеленым салатом



|                 |                 |               |              |                 |
|-----------------|-----------------|---------------|--------------|-----------------|
| <b>На 324 г</b> | Калории<br>321  | Белки<br>48.7 | Жиры<br>10.1 | Углеводы<br>5.4 |
| <b>На 100 г</b> | Калории<br>98.9 | Белки<br>15.0 | Жиры<br>3.1  | Углеводы<br>1.7 |

### Ингредиенты

Сибас запеченный в духовке - 200 граммов  
Редька - 67 граммов  
Перец болгарский - 32 грамма  
Лимон - 20 граммов  
Оливковое масло нерафинированное Extra Virgin (первый холодный отжим) Испания - 5 граммов

Процент потерь по массе: 67.6 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)