



## Стейк из грудки индейки



|                    |                  |                |              |                 |
|--------------------|------------------|----------------|--------------|-----------------|
| На <b>415.36 г</b> | Калории<br>882   | Белки<br>128.8 | Жиры<br>43.6 | Углеводы<br>0.0 |
| На <b>100 г</b>    | Калории<br>212.4 | Белки<br>31.0  | Жиры<br>10.5 | Углеводы<br>0.0 |

### Ингредиенты

Филе грудки индейки - 644 грамма  
Масло оливковое - 5 граммов

Процент потерь по массе: 58.464 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)