



## Суп чечевичный



<b>На 2970 г</b>	Калории 1415	Белки 84.7	Жиры 5.1	Углеводы 256.9
<b>На 100 г</b>	Калории 47.6	Белки 2.9	Жиры 0.2	Углеводы 8.7

### Ингредиенты

Вода - 2300 граммов  
Чечевица - 300 граммов  
Картофель (сырой) - 360 граммов  
Морковь - 130 граммов  
Лук репка - 100 граммов  
Томатная паста Помидорка - 200 граммов

Процент потерь по массе: -197 %

### Инструкция по приготовлению

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