



## Сэндвич с сыром и индейкой



<b>На 140 г</b>	Калории 176	Белки 15.3	Жиры 8.0	Углеводы 9.9
<b>На 100 г</b>	Калории 125.8	Белки 10.9	Жиры 5.7	Углеводы 7.0

### Ингредиенты

Батон нарезной (мука высшего сорта) - 15 граммов  
Сулугуни - 30 граммов  
Помидоры грунтовые - 30 граммов  
Огурцы грунтовые - 20 граммов  
Салат - 5 граммов  
Индейка грудка отварная - 40 граммов

Процент потерь по массе: 86 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2023 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)