



Сэндвич с сыром и индейкой



На 140 г	Калории 176	Белки 15.3	Жиры 8.0	Углеводы 9.9
На 100 г	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

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru