



## минтай тушеный с луком



На **481 г**

Калории  
807

Белки  
73.2

Жиры  
53.1

Углеводы  
9.0

На **100 г**

Калории  
167.7

Белки  
15.2

Жиры  
11.0

Углеводы  
1.9

### Ингредиенты

Минтай - 500 граммов  
Масло растительное - 50 граммов  
Лук репчатый - 100 граммов

Процент потерь по массе: 51.9 %

### Инструкция по приготовлению

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