



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

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru