



## мясо с овощами (свинина, крица овощи)



На 2665 г

Калории  
2339

Белки  
300.7

Жиры  
86.1

Углеводы  
51.2

На 100 г

Калории  
87.8

Белки  
11.3

Жиры  
3.2

Углеводы  
1.9

### Ингредиенты

Курица грудка - 700 граммов  
Свинина постная (сырая) - 800 граммов  
Тыква - 350 граммов  
Перец болгарский - 120 граммов  
Лук репка - 150 граммов  
Петрушка - 20 граммов  
Вода - 400 граммов  
Соль поваренная пищевая - 5 граммов  
Морковь сырая - 120 граммов

Процент потерь по массе: -166.5 %

### Инструкция по приготовлению

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