



## ОВОЩНОЙ ПОСТНЫЙ СУП



|                  |                 |               |             |                  |
|------------------|-----------------|---------------|-------------|------------------|
| <b>На 1740 г</b> | Калории<br>279  | Белки<br>10.5 | Жиры<br>1.3 | Углеводы<br>54.6 |
| <b>На 100 г</b>  | Калории<br>16.0 | Белки<br>0.6  | Жиры<br>0.1 | Углеводы<br>3.1  |

### Ингредиенты

Капуста белокачанная - 200 граммов  
Перец болгарский - 100 граммов  
Лук репчатый - 100 граммов  
Помидоры - 100 граммов  
Сельдерей - 100 граммов  
Морковь - 30 граммов  
Картофель - 100 граммов  
Кубики galina blanca - 10 граммов  
Вода - 1000 граммов

Процент потерь по массе: -74 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)