рис с курицей

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 726 г	1582	47.4	118.2	82.1
На 100 г	217.9	6.5	16.3	11.3

Ингредиенты

Рис - 300 граммов
Морковь - 100 граммов
Масло растительное - 100 граммов
Курица - 200 граммов
Вода - 500 граммов
Соль поваренная пищевая - 10 граммов

Процент потерь по массе: 27.4 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru