



салат из свежих овощей



| | | | | |
|-----------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|
| На 493 г | Калории 155 | Белки 5.7 | Жиры 6.0 | Углеводы 18.8 |
| На 100 г | Калории 31.5 | Белки 1.2 | Жиры 1.2 | Углеводы 3.8 |

Ингредиенты

Помидор свежий - 100 граммов
Огурец - 100 граммов
Огурец соленый - 80 граммов
Капуста белокачанная - 100 граммов
Салат - 20 граммов
Сельдерей - 15 граммов
Укроп - 1 грамм
Масло оливковое - 5 граммов
Уксус яблочный 6% - 10 граммов
Йогурт - 2 грамма
Перец сладкий - 10 граммов
Кабачки - 40 граммов
шрот расторопши - 5 граммов

Процент потерь по массе: 50.7 %

Инструкция по приготовлению

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