



салат из сельди



| | | | | |
|-----------------|-----------------|---------------|--------------|------------------|
| На 980 г | Калории 779 | Белки 49.0 | Жиры 35.7 | Углеводы 61.7 |
| На 100 г | Калории 79.5 | Белки 5.0 | Жиры 3.6 | Углеводы 6.3 |

Ингредиенты

Сельдь бочковая - 230 граммов
Свежий огурец - 200 граммов
Яйца вареные - 110 граммов
Морковь вареная - 150 граммов
Картошка вареная - 290 граммов
Сметана 15% - 10 граммов
Майонез Провансаль - 10 граммов

Процент потерь по массе: 2 %

Инструкция по приготовлению

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