



## салат



<b>На 482 г</b>	Калории 116	Белки 5.7	Жиры 0.3	Углеводы 20.7
<b>На 100 г</b>	Калории 24.0	Белки 1.2	Жиры 0.1	Углеводы 4.3

### Ингредиенты

Салат листья - 10 граммов  
Перец сладкий - 184 грамма  
Кинза - 21 грамм  
Помидор свежий - 267 граммов

Процент потерь по массе: 51.8 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2020 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)