



## сендвич с курицей обед буфет



<b>На 120 г</b>	Калории 233	Белки 10.4	Жиры 9.8	Углеводы 25.0
<b>На 100 г</b>	Калории 194.0	Белки 8.7	Жиры 8.2	Углеводы 20.9

### Ингредиенты

Хлеб для сендвичей - 50 граммов  
Помидор свежий - 20 граммов  
Салат листья - 10 граммов  
Майонез - 10 граммов  
Куриная грудка - 30 граммов

Процент потерь по массе: 88 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)