



## толстолобик тушеный с луком и морковью



На 308 г

Калории  
248

Белки  
42.0

Жиры  
1.9

Углеводы  
16.4

На 100 г

Калории  
80.5

Белки  
13.6

Жиры  
0.6

Углеводы  
5.3

### Ингредиенты

Толстолоб - 200 граммов  
Лук репчатый - 100 граммов  
Морковь - 100 граммов

Процент потерь по массе: 69.2 %

### Инструкция по приготовлению

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