



## толстолобик тушеный с луком и морковью



<b>На 308 г</b>	Калории 248	Белки 42.0	Жиры 1.9	Углеводы 16.4
<b>На 100 г</b>	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)