

Гречка с мясом от ЮГ

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 1150 г	1197	78.2	41.4	120.8
На 100 г	104.1	6.8	3.6	10.5

Ингредиенты

Гречка - 170 граммов
Куриная грудка - 250 граммов
Лук репчатый - 90 граммов
Морковь - 97 граммов
Масло подсолнечное - 15 граммов
Вода - 510 граммов

Процент потерь по массе: -15 %

Инструкция по приготовлению

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