

Жульен

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 500 г	519	72.7	17.4	18.0
На 100 г	103.8	14.5	3.5	3.6

Ингредиенты

Грудка куриная филе - 240 граммов
Шампиньоны консервированные - 100 граммов
Лук репчатый - 50 граммов
Йогурт "Залесский фермер" - 110 граммов
Сыр Пармезан - 40 граммов

Процент потерь по массе: 50 %

Инструкция по приготовлению

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