Лагман из говядины

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 6500 г	6739	163.1	537.8	311.5
На 100 г	103.7	2.5	8.3	4.8

Ингредиенты

Мясо - 668 граммов
Масло оливковое - 48 граммов
лук - 476 граммов
Морковь - 461 грамм
Перец болгарский - 213 граммов
Джондо консервированное - 650 граммов
томат - 236 граммов
Картофель - 1017 граммов
Редька - 804 грамма
Приправа лагманная - 18 граммов
Перец черный молотый - 3 грамма
Мускатный орех молотый - 2 грамма

Процент потерь по массе: -550 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru