



## Летний салат диетический



<b>На 420 г</b>	Калории 149	Белки 5.1	Жиры 0.8	Углеводы 31.5
<b>На 100 г</b>	Калории 35.5	Белки 1.2	Жиры 0.2	Углеводы 7.5

### Ингредиенты

пекинская капуста - 100 граммов  
кукуруза консервированная - 130 граммов  
огурец - 70 граммов  
Яблоко - 120 граммов

Процент потерь по массе: 58 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)