Минтай тушеный

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 1421 г	1187	160.7	36.0	50.9
На 100 г	83.6	11.3	2.5	3.6

Ингредиенты

Минтай - 912 граммов
Морковь - 229 граммов
лук - 152 грамма
Сметана 20 - 85 граммов
Молоко 3,2% - 239 граммов
масло сливочное - 4 грамма
помидор - 197 граммов
Лавровый лист - 1 грамм
Перец чёрный горошком - 1 грамм

Процент потерь по массе: -42.1 %

Инструкция по приготовлению

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