

# Салат белковый

★★★★★

| | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|
| **На 0 г** | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| **На 100 г** | 129.8 | 19.1 | 5.4 | 1.5 |

## Ингредиенты

Куриная грудка вареная - 290 граммов
Шампиньоны - 140 граммов
Лук репчатый - 15 граммов
Яйцо куриное - 1 штука
Яйцо - белок - 50 граммов
Йогурт - 150 граммов
Сыр - 100 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

## Инструкция по приготовлению

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