



Салат из морепродуктов с яйцом и майонезом



На 498 г	Калории 723	Белки 40.8	Жиры 60.3	Углеводы 6.5
----------	----------------	---------------	--------------	-----------------

На 100 г	Калории 145.2	Белки 8.2	Жиры 12.1	Углеводы 1.3
----------	------------------	--------------	--------------	-----------------

Ингредиенты

Яйцо - 214 граммов
Коктейль из морепродуктов в рассоле - 217 граммов
лук зеленый - 25 граммов
майонез - 50 граммов

Процент потерь по массе: 50.2 %

Инструкция по приготовлению

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