

Салат из свежих овощей

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 501 г	356	4.2	30.1	19.3
На 100 г	71.0	0.8	6.0	3.9

Ингредиенты

Огурцы парниковые - 148 граммов
Томаты парниковые - 169 граммов
Перец болгарский - 90 граммов
Лук репчатый - 35 граммов
Укроп - 3 грамма
Лук зеленый - 26 граммов
Соль поваренная пищевая - 0 граммов
Масло растительное - 30 граммов

Процент потерь по массе: 49.9 %

Инструкция по приготовлению

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