

Салат овощной с тунцом и белком

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 453 г	197	37.6	1.5	8.3
На 100 г	43.6	8.3	0.3	1.8

Ингредиенты

Тунец консервированный - 118 граммов
Лук зеленый (перо) - 30 граммов
Огурец - 165 граммов
Белок - 2 штуки
Перец - 60 граммов

Процент потерь по массе: 54.7 %

Инструкция по приготовлению

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