

Салат с рукколой и тунцом

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 0 г	0	0.0	0.0	0.0
На 100 г	93.3	13.5	3.2	3.2

Ингредиенты

Руккола - 100 граммов
Лук репчатый - 50 граммов
Тунец консервированный - 185 граммов
Соевый соус - 10 граммов
Оливковое масло - 1 чайная ложка
Яйца вареные - 55 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Инструкция по приготовлению

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