

Салат с творогом и овощами

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 231 г	186	9.8	12.6	8.1
На 100 г	80.7	4.3	5.4	3.5

Ингредиенты

творог - 50 граммов
Огурцы парниковые - 50 граммов
редиска - 53 грамма
Перец болгарский - 60 граммов
Масло оливковое - 8 граммов
Лимонный сок - 10 граммов

Процент потерь по массе: 76.9 %

Инструкция по приготовлению

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