



## Сэндвич с сыром и индейкой



|                 |                  |               |             |                 |
|-----------------|------------------|---------------|-------------|-----------------|
| <b>На 140 г</b> | Калории<br>176   | Белки<br>15.3 | Жиры<br>8.0 | Углеводы<br>9.9 |
| <b>На 100 г</b> | Калории<br>125.8 | Белки<br>10.9 | Жиры<br>5.7 | Углеводы<br>7.0 |

### Ингредиенты

Батон нарезной (мука высшего сорта) - 15 граммов  
Сулугуни - 30 граммов  
Помидоры грунтовые - 30 граммов  
Огурцы грунтовые - 20 граммов  
Салат - 5 граммов  
Индейка грудка отварная - 40 граммов

Процент потерь по массе: 86 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)