



# вареное филе куриной грудки

★★★★★

|          |                  |               |              |                 |
|----------|------------------|---------------|--------------|-----------------|
| На 222 г | Калории<br>398   | Белки<br>52.7 | Жиры<br>20.8 | Углеводы<br>0.0 |
| На 100 г | Калории<br>179.2 | Белки<br>23.7 | Жиры<br>9.4  | Углеводы<br>0.0 |

## Ингредиенты

филе куриной грудки - 308 граммов

Процент потерь по массе: 77.8 %

## Инструкция по приготовлению

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