



# индосуп



|           |                 |               |              |                  |
|-----------|-----------------|---------------|--------------|------------------|
| На 1775 г | Калории<br>916  | Белки<br>69.8 | Жиры<br>28.0 | Углеводы<br>96.3 |
| На 100 г  | Калории<br>51.6 | Белки<br>3.9  | Жиры<br>1.6  | Углеводы<br>5.4  |

## Ингредиенты

- Вода - 1450 граммов
- Филе грудки индейки - 313 граммов
- Картофель (сырой) - 323 грамма
- Лук перо - 16 граммов
- Лук репчатый - 71 грамм
- Морковь сырая - 27 граммов
- Масло подсолнечное - 12 граммов
- Ракушка - 50 граммов
- Укроп зелень - 7 граммов
- Петрушка зелень - 5 граммов
- Соль поваренная пищевая - 12 граммов

Процент потерь по массе: -77.5 %

## Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта beregifiguru.ru