



мой легкий салат



На 725 г	Калории 525	Белки 96.6	Жиры 8.1	Углеводы 20.2
На 100 г	Калории 72.4	Белки 13.3	Жиры 1.1	Углеводы 2.8

Ингредиенты

Куриная грудка вареная - 300 граммов
Огурец - 2 штуки
Салат листья - 100 граммов
Йогурт - 125 граммов

Процент потерь по массе: 27.5 %

Инструкция по приготовлению

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