



окрошка диета



На 3084 г	Калории 874	Белки 93.8	Жиры 18.3	Углеводы 85.7
На 100 г	Калории 28.3	Белки 3.0	Жиры 0.6	Углеводы 2.8

Ингредиенты

огурец - 164 грамма
Вареный белок яйца - 114 граммов
Редис - 156 граммов
Лук зеленый - 103 грамма
Укроп - 45 граммов
Картошка варёная в мундире - 189 граммов
филе куриное отварное - 153 грамма
кефир 1% - 895 граммов

Процент потерь по массе: -208.4 %

Инструкция по приготовлению

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