



салат с тунцом



На 215 г	Калории 268	Белки 19.7	Жиры 20.7	Углеводы 5.7
На 100 г	Калории 124.6	Белки 9.1	Жиры 9.6	Углеводы 2.7

Ингредиенты

Помидор свежий - 70 граммов
Сыр Моцарелла - 50 граммов
Тунец консервированный - 40 граммов
Оливки. Консервы - 20 граммов
Салат - 20 граммов
Оливковое масло - 1 чайная ложка
Бальзамический уксус из Модены - 10 граммов

Процент потерь по массе: 78.5 %

Инструкция по приготовлению

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