

салат с тунцом

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 1005 г	545	55.3	23.5	26.7
На 100 г	54.3	5.5	2.3	2.7

Ингредиенты

Яйцо вареное в крутую - 162 грамма
Салат - 83 грамма
Томаты - 279 граммов
Огурцы грунтовые - 244 грамма
тунец в собственном соку - 104 грамма
Петрушка - 28 граммов
йогурт домашний (из верховье) - 100 граммов
Соль поваренная пищевая - 5 граммов

Процент потерь по массе: -0.5 %

Инструкция по приготовлению

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