



спагетти с кальмаром и греческим йогуртом



На 600 г

Калории
585

Белки
49.5

Жиры
4.8

Углеводы
81.5

На 100 г

Калории
97.5

Белки
8.3

Жиры
0.8

Углеводы
13.6

Ингредиенты

Спагетти отварные из твердых сортов пшеницы - 300 граммов
Кальмар - 200 граммов
Йогурт - 100 граммов

Процент потерь по массе: 40 %

Инструкция по приготовлению

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