Сашими лосось---

Пищевая ценность на 77 г

Белки 14 г

Жиры 4 г

Углеводы 1 г

Энерг. ценн. 98 ккал

--------------------------------------------------------------------

Salmon sashimi---

Nutritional value per 77 g

Protein 14 g

Fats 4 g

Carbohydrates 1 g

Energy value. 98 kcal

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сашими тунец-----

Пищевая ценность на 77 г

Белки 16 г

Жиры 1 г

Углеводы 1 г

Энерг. ценн. 72 ккал

--------------------------------------------------------------------

Sashimi tuna-----

Nutritional value per 77 g

Protein 16 g

Fats 1 g

Carbohydrates 1 g

Energy value. 72 kcal

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сашими угорь-----

Пищевая ценность на 67 г

Белки 12 г

Жиры 16 г

Углеводы 1 г

Энерг. ценн. 199 ккал

--------------------------------------------------------------------

Eel sashimi-----

Nutritional value per 67 g

Protein 12 g

Fats 16 g

Carbohydrates 1 g

Energy value. 199 kcal

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_