том ям---- королевские креветки, томаты черри, шампиньоны, лук шалот, лемонграсс, галангал, лист каффира, лайм, кинза, кокосовое молоко.

127 ккал

На 100г 127 ккал

8 г белков

8 г жиров

5 г углеводов.

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

Tom yam---- king prawns, cherry tomatoes, mushrooms, shallots, lemongrass, galangal, kaffir leaf, lime, cilantro, coconut milk.

127 kcal

Per 100g 127 kcal

8 g proteins

8 g fats

5 g carbohydrates.

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

Мисосиру-----бульон (водоросли морские, стружка тунца, паста соевая, соус соевый, соус рисовый, моносодиум глутамат, соль), творог соевый тофу, грибы консервированные Намеко, водоросли морские, лук зеленый

200.00 г.

48 ккал.

Белок: 4 г.

Жиры: 2 г.

Углеводы: 6 г.

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

Miso soup-----bouillon (seaweed, tuna shavings, soybean paste, soy sauce, rice sauce, monosodium glutamate, salt), soy tofu curd, canned Nameko mushrooms, seaweed, green onion

200.00 г.

48 kcal.

Protein: 4 g.

Fats: 2 g.

Carbohydrates: 6 г.

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

Рамен с говядиной-----говядина, яичная лапша, маринованный бамбук, кунжут, зелень, яйцо, лук зеленый

Пищевая ценность на 470 г

Белки 21 г

Жиры 29 г

Углеводы 29 г

Энерг. ценн. 459 ккал

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

Ramen with beef-----beef, egg noodles, pickled bamboo, sesame, herbs, egg, green onion

Nutritional value per 470 g

Protein 21 g

Fats 29 g

Carbohydrates 29 g

Energy value. 459 kcal

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