

# PALEO BURGERS

## PALEO BURGER

	ILOŚĆ	KCAL	BIĄŁKO	TŁUSZ-CZE	WĘGLO-WODANY
PIECZARKA PORTOBELLO	2 SZT.	52,8	5,04	0	9,36
WOŁOWINA	180G	479,574	36,522	36,45	0
AWOKADO	20G	32	0,4	3,06	1,48
OGÓREK ZIELONY	10G	1,3	0,07	0,01	0,29
POMIDOR	30G	4,5	0,27	0,06	1,08
CZERWONA CEBULA	10G	3	0,14	0,04	0,69
PIKLE	15G	9,3	0,195	0,03	2,325
SAŁATA LODOWA	20G	2,8	0,28	0,04	0,58
SALSA POMIDOROWA	50G	15,15	0,6	0,125	3,05
		600,424	43,517	39,815	18,855

## AWOKADO BURGER

	ILOŚĆ	KCAL	BIĄŁKO	TŁUSZ-CZE	WĘGLO-WODANY
WOŁOWINA	180G	479,574	36,522	36,45	0
AWOKADO 1/2	115G	184	2,3	17,25	10,35
RUKOLA	20G	5	0,52	0,12	0,72
SALSA POMIDOROWA	20G	6,06	0,24	0,05	1,22
PAPRYKA	20G	6	0,2	0	1,2
POMIDOR	30G	4,5	0,27	0,06	1,08
		685,134	40,052	54,002	14,57