



Белковый омлет



На 148 г

Калории
224

Белки
32.7

Жиры
8.1

Углеводы
5.4

На 100 г

Калории
151.6

Белки
22.1

Жиры
5.4

Углеводы
3.7

Ингредиенты

Яйцо - белок - 105 граммов
Молоко 3,2 - 45 граммов
Масло сливочное - 7 граммов

Процент потерь по массе: 85.2 %

Инструкция по приготовлению

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