



## Белковый омлет



<b>На 148 г</b>	Калории 224	Белки 32.7	Жиры 8.1	Углеводы 5.4
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)