



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

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru