



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

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru