



Каша овсяная с тыквой



На 465 г

Калории
495

Белки
22.0

Жиры
13.5

Углеводы
71.5

На 100 г

Калории
106.5

Белки
4.7

Жиры
2.9

Углеводы
15.4

Ингредиенты

Овсянка - 100 граммов
Тыква - 100 граммов
Молоко - 300 граммов

Процент потерь по массе: 53.5 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru