



## Каша овсяная с ягодами



<b>На 200 г</b>	Калории 164	Белки 4.1	Жиры 1.9	Углеводы 32.7
<b>На 100 г</b>	Калории 82.0	Белки 2.0	Жиры 0.9	Углеводы 16.4

### Ингредиенты

Каша овсяная с малиной - 45 граммов

Процент потерь по массе: 80 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)