



Омлет из 1 яйца и 1 белка с кефиром



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 61.6	Белки 9.4	Жиры 2.2	Углеводы 1.1

Ингредиенты

Яйцо - 40 граммов
Белок - 1 штука
Соль поваренная пищевая - 1 грамм
Кефир 1,5 - 20 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru