



Омлет



На 160 г	Калории 217	Белки 16.3	Жиры 13.8	Углеводы 7.0
На 100 г	Калории 135.8	Белки 10.2	Жиры 8.6	Углеводы 4.4

Ингредиенты

Куриные яйца - 100 граммов
Молоко - 100 граммов

Процент потерь по массе: 84 %

Инструкция по приготовлению

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