



## Омлет



<b>На 160 г</b>	Калории 217	Белки 16.3	Жиры 13.8	Углеводы 7.0
<b>На 100 г</b>	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

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)