



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