



## Творог+банан+мед+кефир



<b>На 1161 г</b>	Калории 2007	Белки 79.9	Жиры 90.0	Углеводы 225.3
<b>На 100 г</b>	Калории 172.9	Белки 6.9	Жиры 7.8	Углеводы 19.4

### Ингредиенты

Творог 18 - 494 грамма  
Банан - 434 грамма  
Мед - 85 граммов  
Мед - 85 граммов  
Кефир 1 - 63 грамма

Процент потерь по массе: -16.1 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)