

Хлеб из полбы

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 326 г	829	70.0	28.8	78.1
На 100 г	254.3	21.5	8.8	24.0

Ингредиенты

Яйцо - 131 грамм
Творог нежирный 1,8% (Джанкой) - 180 граммов
Клетчатка пшеничная с разными добавками (Дивинка) - 15 граммов
Отруби полбы - 40 граммов
Кунжут - 15 граммов
Мука из полбы (Рондапродукт) - 66 граммов

Процент потерь по массе: 67.4 %

Инструкция по приготовлению

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