



каша овсяная с пшен.отрубями



На 221.85 г	Калории 165	Белки 5.1	Жиры 2.4	Углеводы 30.6
--------------------	----------------	--------------	-------------	------------------

На 100 г	Калории 74.4	Белки 2.3	Жиры 1.1	Углеводы 13.8
-----------------	-----------------	--------------	-------------	------------------

Ингредиенты

овсяные хлопья с пшенич. отрубями - 42 грамма
Сахарный песок - 10 граммов
Вода - 200 граммов
Соль поваренная пищевая - 3 грамма

Процент потерь по массе: 77.815 %

Инструкция по приготовлению

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