



ленивая овсянка Ираида



На 433 г	Калории 491	Белки 21.2	Жиры 22.7	Углеводы 45.6
На 100 г	Калории 113.4	Белки 4.9	Жиры 5.2	Углеводы 10.5

Ингредиенты

Овсянка - 40 граммов
Йогурт - 275 граммов
Грецкий орех - 18 граммов
Мандарин - 50 граммов
Яблоко - 50 граммов

Процент потерь по массе: 56.7 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2020 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru