



## омлет из белков и молока 2,5%



<b>На 278 г</b>	Калории 152	Белки 17.3	Жиры 5.0	Углеводы 9.4
<b>На 100 г</b>	Калории 54.7	Белки 6.2	Жиры 1.8	Углеводы 3.4

### Ингредиенты

Яйцо куриное белок (крупное) - 3 штуки  
молоко 2,5% - 200 граммов

Процент потерь по массе: 72.2 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigure.ru](http://beregifigure.ru)