



Запеканка с отрубями



На 300 г	Калории 315	Белки 42.1	Жиры 10.6	Углеводы 12.7
На 100 г	Калории 105.0	Белки 14.0	Жиры 3.5	Углеводы 4.2

Ингредиенты

Творог 0% - 180 граммов
Клетчатка пшеничная с черникой - 25 граммов
Яйцо куриное - 59 граммов
Морковь - 49 граммов

Процент потерь по массе: 70 %

Инструкция по приготовлению

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