

# Манник по Дюкану

| | Калории | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|
| **На 481.8 г** | 999 | 55.7 | 30.3 | 138.7 |
| **На 100 г** | 207.3 | 11.6 | 6.3 | 28.8 |

## Ингредиенты

Кефир - 1 стакан
Манка (крупа) - 150 граммов
Яйцо куриное - 3 штуки
Стевия - 30 граммов

Процент потерь по массе: 51.82 %

## Инструкция по приготовлению

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