

Омлет

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 150 г	276	19.5	22.1	1.9
На 100 г	183.8	13.0	14.7	1.2

Ингредиенты

Яйцо - 125 граммов
Молоко 1,5% - 20 граммов
Масло сливочное - 4 грамма
Моцарелла - 17 граммов

Процент потерь по массе: 85 %

Инструкция по приготовлению

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