



Омлет



На 156 г	Калории 226	Белки 17.0	Жиры 16.3	Углеводы 2.9
На 100 г	Калории 144.9	Белки 10.9	Жиры 10.4	Углеводы 1.9

Ингредиенты

яйцо - 117 граммов
рикотта - 28 граммов
молоко 3.2 - 24 грамма

Процент потерь по массе: 84.4 %

Инструкция по приготовлению

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