



Омлет



На 163 г	Калории 326	Белки 22.9	Жиры 25.0	Углеводы 2.0
На 100 г	Калории 200.2	Белки 14.1	Жиры 15.3	Углеводы 1.2

Ингредиенты

Яйцо - 170 граммов
йогурт греческий - 15 граммов
Кокосовое масло - 5 граммов

Процент потерь по массе: 83.7 %

Инструкция по приготовлению

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