

Омлет

★★★★★

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 160 г	217	16.3	13.8	7.0
На 100 г	135.8	10.2	8.6	4.4

Ингредиенты

Куриные яйца - 100 граммов
Молоко - 100 граммов

Процент потерь по массе: 84 %

Инструкция по приготовлению

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