



## Омлет с 1 яйцом + 2 белка и молоко 1 %



<b>На 377.65 г</b>	Калории 275	Белки 41.6	Жиры 9.0	Углеводы 7.5
--------------------	----------------	---------------	-------------	-----------------

<b>На 100 г</b>	Калории 72.7	Белки 11.0	Жиры 2.4	Углеводы 2.0
-----------------	-----------------	---------------	-------------	-----------------

### Ингредиенты

яйца - 65 граммов  
Белок - 2 штуки  
Молоко ультрапастеризованное 1% - 100 граммов  
творог 0,2 - 50 граммов

Процент потерь по массе: 62.235 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)