

Омлет с шампиньонами

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 551 г	759	36.2	61.4	15.4
На 100 г	137.7	6.6	11.1	2.8

Ингредиенты

Яйцо - 173 грамма
Молоко - 151 грамм
Шампиньоны - 250 граммов
Лук репчатый - 70 граммов
Масло подсолнечное - 35 граммов
Сметана - 43 грамма

Процент потерь по массе: 44.9 %

Инструкция по приготовлению

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