



Отрубные булочки с пророщенной пшеницей и льняной мукой



На 516 г	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
	1184	80.0	20.0	170.9
На 100 г	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
	229.4	15.5	3.9	33.1

Ингредиенты

- Отруби пшеничные Эльмика - 105 граммов
- Отруби овсяные элмика - 26 граммов
- Овсяные хлопья Геркулес традиционные русский продукт - 10 граммов
- Отруби ржаные Элмика - 60 граммов
- Льняная каша - 41 грамм
- Кефир 1% - 270 граммов
- Яйцо куриное (белок) - 75 граммов
- Тмин, семена - 10 граммов
- Пророщенная пшеница - 100 граммов

Процент потерь по массе: 48.4 %

Инструкция по приготовлению

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