



Протеиновые блинчики



На 390 г	Калории 734	Белки 116.7	Жиры 21.5	Углеводы 15.9
На 100 г	Калории 188.3	Белки 29.9	Жиры 5.5	Углеводы 4.1

Ингредиенты

Молоко 1,5% - 150 граммов
Яйцо - 120 граммов
Протеин Ultimate Prostar 100% Whey Protein - 4 порции

Процент потерь по массе: 61 %

Инструкция по приготовлению

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