



лаваш с яйцом и сыром



На 237 г	Калории 343	Белки 18.2	Жиры 13.4	Углеводы 35.3
На 100 г	Калории 144.8	Белки 7.7	Жиры 5.6	Углеводы 14.9

Ингредиенты

Лаваш - 50 граммов
Сыр "Сулугуни" - 35 граммов
Помидор - 60 граммов
йогурт - 40 граммов
ЯЙЦО - 52 грамма

Процент потерь по массе: 76.3 %

Инструкция по приготовлению

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