



ОВСЯНОБЛИН



На 105 г	Калории 193	Белки 13.3	Жиры 9.8	Углеводы 13.0
На 100 г	Калории 184.1	Белки 12.7	Жиры 9.4	Углеводы 12.4

Ингредиенты

ЯЙЦО - 55 граммов
Молоко 3,2% - 50 граммов
Овсяные хлопья - 15 граммов
отруби льняные - 10 граммов

Процент потерь по массе: 89.5 %

Инструкция по приготовлению

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