

омлет с сыром и помидорами

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 250.25 г	510	32.1	40.5	4.4
На 100 г	203.9	12.8	16.2	1.7

Ингредиенты

Яйцо куриное - 90 граммов
Молоко 3,2% - 15 граммов
Сыр Голландский (брусковый) - 80 граммов
Помидор свежий - 80 граммов
Масло подсолнечное - 10 граммов

Процент потерь по массе: 74.975 %

Инструкция по приготовлению

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