

творожная запеканка

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 520 г	824	69.0	28.3	73.4
На 100 г	158.5	13.3	5.4	14.1

Ингредиенты

Банан - 120 граммов
Изюм - 30 граммов
Отруби овсяные - 25 граммов
белок грово - 130 граммов
Яйцо - 60 граммов
Ряженка 3.2% - 130 граммов
Тыква - 40 граммов
Творог 0.1% - 200 граммов
масло подсолнечное - 15 граммов
Ванилин - 5 граммов

Процент потерь по массе: 48 %

Инструкция по приготовлению

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