

Przepis na:

BABKA RAFAELOWO-RAFALEOWA Z RAFAELEM

Nazwa produktu	Waga (g)	kcal	Tłuszcz (g)	Białko (g)	Węglowodany. (g)	Błonnik (g)	Potas K (mg)	Vit C (mg)	Magnez Mg (mg)	Cynk Zn (mg)	Beta karoten (mg)	
Śmietanka kokosowa Real Thai 400ml	400	860	84	6,4	19,2	8	1000	0	148	2,68	0	
Wiórki kokosowe	85	593,3	57	5,95	10,2	13,3	461	0	73	1,7	0	
Mąka kokosowa	60	247,8	5,1	11,4	15,6	23,4	213	0	19,2	0,5	0	
Masło	40	287	32	0	0	0	9	0	0	0	63	
4 jaja	200	312	21,2	25,2	2,24	0	252	0	20	2	22	
Ksylitol (opcjonalnie)	15	36	0	0	(15)	0	0	0	0	0	0	
RAZEM	800	2336	199,3	48,95	47,2	44,7	1935	0	260	6,88	85	

