

Powered by www.fitnesskwax.de

FRIKADELLEN

	Kcal	Fett	EW	KH
500 g Putengehacktes	535		120	
1500 g Gemischtes Hackfleisch	2600	200	200	0
3 Eier	270	21	24	1
50 g Senf (Walmart)	42	2	3	2
1 kleine Zwiebel (ca. 60 g)	15	0	1	2
Pfeffer	0	0	0	0
1 TI Salz	0	0	0	0
50 g Mayonnaise (Thomy Gourmet)	360	39	1	1,5
GESAMT:	3822	262	349	6,5
PRO 100 g	260	17	23	0,5

Alles durchkneten und braten

Powered by www.fitnesskwax.de