

Cake cénovis

composants	mesures	poids (g)	kcal par 100g	kcal dans cake	glucides par 100g	protides par 100g	lipides par 100g	glucides	protides	lipides
œufs	8	480	146	700.8	1.4	12.6	10.1	6.72	60.48	48.48
lait entier		150	68	102	5	3.2	4	7.5	4.8	6
farine mi-blanche	4 tasses	600	342	2052	69	12	1.3	414	72	7.8
huile de tournesol		200	900	1800				0	0	0
cénovis		200	225	450	20	35	0.5	40	70	1
carottes rapées		400	37	148				0	0	0
gruyère		200	396	792		27	32	0	54	64
	total:	2230	total:	6044.8			total:	468.22	261.28	127.28
			kcal/100g	271			g/100g	21.0	11.7	5.7

remarque:

lait selon consistance