

Cake lard

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
lard		400	326	1304	0.5	16	29	2	64	116
origan	1 cs	1	0	0	0	0	0	0	0	0
gruyère		200	396	792		27	32	0	54	64
poivre	1 cc	1	0	0	0	0	0	0	0	0
total:		2032	total:	6750.8			total:	430.22	255.28	242.28
			kcal/100g	332			g/100g	21.2	12.6	11.9

remarque:

lait selon consistance

ne pas saler

cs = cuillère à soupe

cc = cuillère à café