



## Бананово-ягодный смузи



<b>На 320 г</b>	Калории 199	Белки 6.8	Жиры 1.6	Углеводы 41.1
<b>На 100 г</b>	Калории 62.3	Белки 2.1	Жиры 0.5	Углеводы 12.9

### Ингредиенты

Банан - 130 граммов  
Вишня - 60 граммов  
Кефир - 120 граммов  
Клетчатка "Тонкая талия" - 10 граммов

Процент потерь по массе: 68 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2019 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)