



Бананово-ягодный смузи



На 320 г	Калории 199	Белки 6.8	Жиры 1.6	Углеводы 41.1
На 100 г	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

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru