



## Коктейль белково-углеводный перед тренировкой



<b>На 425 г</b>	Калории 418	Белки 33.2	Жиры 13.2	Углеводы 42.7
<b>На 100 г</b>	Калории 98.3	Белки 7.8	Жиры 3.1	Углеводы 10.1

### Ингредиенты

Молоко 2,5% - 150 граммов  
Творог обезжиренный "Уманский" - 100 граммов  
Хлопья овсяные - 20 граммов  
Яйцо целое - 55 граммов  
Банан - 100 граммов

Процент потерь по массе: 57.5 %

### Инструкция по приготовлению

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