



Коктейль белково-углеводный перед тренировкой



На 425 г	Калории 418	Белки 33.2	Жиры 13.2	Углеводы 42.7
На 100 г	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

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