



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