

Коктейль белково-углеводный перед тренировкой

На 425 г	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
	418	33.2	13.2	42.7
На 100 г	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
	98.3	7.8	3.1	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

© 2013-2024 Береги фигуру Все права защищены Распечатано с сайта beregifiguru.ru