



## Коктейль белковый



<b>На 300 г</b>	Калории 216	Белки 27.4	Жиры 5.6	Углеводы 14.2
<b>На 100 г</b>	Калории 72.0	Белки 9.1	Жиры 1.9	Углеводы 4.7

### Ингредиенты

Творог обезжиренный "Уманский" - 100 граммов  
Молоко 2,5% - 150 граммов  
Мед натуральный цветочный разнотравье - 5 граммов  
Яичный белок - 45 граммов

Процент потерь по массе: 70 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)