



## Коктейль белковый



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

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)