КОКТЕЛЬ ПРОТЕИНОВЫЙ С ТВОРОГОМ И БАНАНОМ

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 0 г	0	0.0	0.0	0.0
На 100 г	183.3	7.6	10.1	16.3

Ингредиенты

Творог 0% - 100 граммов
кефир - 250 граммов
Грецкий орех - 50 граммов
Семечки очищенные сырые - 50 граммов
финики - 80 граммов
банан - 100 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

СЕМЕЧКИ, ОРЕХИ И ФИНИКИ ЗАМОЧИТЬ С ВЕЧАРА ВОДОЙ (ЧТОБ ПОКРЫЛА). УТРОМ СЛИТЬ ВОДУ, ПРОМЫТЬ И БЛЕДДЕРОМ ПЕРЕМЕШАТЬ С ОСТАЛЬНЫМИ ИНЕДИЕНТАМИ. ПИТЬ ГЛОТКАМИ ИЛИ ЕСТЬ ЛОЖЕЧКОЙ

Инструкция по приготовлению

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