

II ŚNIADANIE: SMOOTHIE MALINOWE

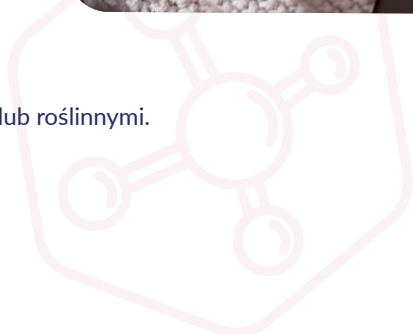
Składniki:

- 4 łyżki Resource Instant Protein
- 1 szklanka malin (120 g)
- 1 mały obrany banan (120 g)
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego (100 g)
- 2 szklanki mleka

Sposób przyrządzenia:

1. Wszystkie składniki umieść w kielichu blendera i zmiksuj na gładki koktajl.

Mleko i jogurt możesz zastąpić wariantami bezlaktozowymi lub roślinnymi.



wartości odżywcze na porcję

z dodatkiem
resourcē[®]
instant protein

bez dodatku
resourcē[®]
instant protein



2 porcje



15 minut



łatwe do
przygotowania

wartość energetyczna	289 kcal	252 kcal
białko	20,4 g	11,4 g
tłuszcz	6,1 g	6,0 g
w tym nienasycone	3,5 g	3,4 g
węglowodany	35,7 g	35,7 g
w tym cukry	21,4 g	21,3 g
błonnik	5,0 g	5,0 g
sól	0,35 g	0,34 g