

II ŚNIADANIE

SHAKE TRUSKAWKOWO- BANANOWY



BEZ ZBÓŻ



BEZ DODATKU
CUKRU



5min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

2/5 opak. twarogu chudego, Płos	100g
3/5 szkl. mleka 2%	150ml
1 szkl. mrożonych truskawek	160g
1/2 szt. banana	60g

271 kcal B: 23,8g W: 37,4g T: 3,8g

 4,38 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

2/5 opak. twarogu chudego, Płos	100g
3/5 szkl. mleka 2%	150ml
1 szkl. mrożonych truskawek	160g
1 banan	120g

329 kcal B: 24,4g W: 51,5g T: 4g

 4,80 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

2/5 opak. twarogu chudego, Płos	100g
4/5 szkl. mleka 2%	200ml
1 szkl. mrożonych truskawek	160g
1 banan	120g

354 kcal B: 26,1g W: 54g T: 5g

 4,97 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki dokładnie zblendować (truskawki można wcześniej rozmrozić).