

II ŚNIADANIE

SHAKE BORÓWKOWY



BEZ DODATKU
CUKRU



5min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

1 szklanka kefiru naturalnego 2%, Pilos	250ml
2,5 łyżki płatków owsianych górskich	25g
3/4 szkl. borówek mrożonych	120g

278 kcal B: 12,6g W: 40g T: 7g



4,76 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

1 szklanka kefiru naturalnego 2%, Pilos	250ml
3,5 łyżki płatków owsianych górskich	35g
3/4 szkl. borówek mrożonych	120g

316 kcal B: 13,8g W: 46,9g T: 7,8g

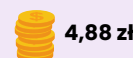


4,82 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

1 szklanka kefiru naturalnego 2%, Pilos	250ml
4,5 łyżki płatków owsianych górskich	45g
3/4 szkl. borówek mrożonych	120g

353 kcal B: 14,9g W: 53,9g T: 8,5g



4,88 zł

PRZYGOTOWANIE

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