

II ŚNIADANIE

SHAKE KAKAOWY



BEZ ZBÓŻ



BEZ DODATKU
CUKRU



5 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

1 banan	120g
1 łyżeczka kakao extra ciemnego, Belbake	5g
3/5 szkl. mleka 2%	150ml
4 łyżki jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	100g

277 kcal B: 12,4g W: 41,9g T: 6,9g



1,94 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

1,5 banana	180g
1 łyżeczka kakao extra ciemnego, Belbake	5g
3/5 szkl. mleka 2%	150ml
3 łyżki jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	75g

319 kcal B: 11,8g W: 54,6g T: 6,3g



2,25 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

1,5 banana	180g
1 łyżeczka kakao extra ciemnego, Belbake	5g
4/5 szkl. mleka 2%	200ml
4 łyżki jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	100g

361 kcal B: 14,7g W: 58,5g T: 8,1g



2,53 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki dokładnie zblendować.