

Koktajl owocowy – danie węglowodanowo - białkowe

Jogurt naturalny bez tłuszczu 150 ml

Truskawki - 100 g

Melon - 50 g

Mango - 50 g

Banan - 50g

Ziarno z pestek dyni - 20 g

Wszystkie owoce z jogurtem i ziarnami z pestek dyni, zmiksować w Blenderze. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty można dodać mleko 0% tłuszczu i 1 małą łyżeczkę słodzika w proszku lub płynie.

Wartość energetyczna 1 porcji - 296 kcal

Węglowodany – 41,45

Białko – 12,56

Tłuszcz – 12,17

