

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Koktajl potreningowy](#)

Koktajl potreningowy

★★★★★ (4)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

135 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

58.48 kcal

2.92%



Białko

6.18 g

12.36%



Węglowod.

6.76 g

2.5%



Tłuszcze

1.15 g

1.64%



Błonnik

1.18 g

4.72%

GDA

2.92 %



Składniki

- Ser twarogowy chudy - 50g (2 ½ łyżki stołowej)
- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Borówki amerykańskie - 35g (¼ szklanki)
- Maliny - 30g (¼ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki włóż do miski blendera i dobrze zmiksuj. Całość przelej do wysokiej szklanki.

Smacznego!

