



Ингредиенты

- 2-3 банана¹ - **180 г**
- Голубика¹ - **20 г**
- Семечки тыквы¹ - **10 г**
- Какао натуральное¹ - **1 ст. л.**
- [Nutridrink Compact Protein со вкусом ванили](#) - **125 мл**

Приготовление

Бананы нарезать и оставить в морозильной камере на ночь. Все ингредиенты и [Nutridrink Compact Protein со вкусом ванили](#) смешать в блендере до однородной массы. Украсить семенами тыквы и голубикой.

Пищевая ценность

Калории
566 ккал
Белки
25 г
Жиры
18 г
Углеводы
85 г
Клетчатка
8 г

Список литературы

1. Химически состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна - МОСКВА, 20022, стр. 236

Информация для пациентов, кому специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, 18+