



Ингредиенты

- 1 яблоко² - **130 г**
- Семена чиа¹ - **2 ст. л.**
- Грецкий орех² - **10г**
- Вода - **50-100 мл**
- [Nutridrink Compact protein со вкусом ванили](#) - **125 мл**

Приготовление

Смешать в посуде [Nutridrink Compact protein со вкусом ванили](#), семена чиа и воду. Добавить нарезанное яблоко. Подождать 15 минут, чтобы семена чиа впитали жидкость. Украсить грецкими орехами.

Пищевая ценность

Калории

615

Белки

24

Жиры

16

Углеводы

99

Клетчатка

13

Список литературы

1. Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL

<https://data.nal.usda.gov/ag-data-commons-hierarchy/bioenergy>

2. 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+