



Ингредиенты

- 2-3 банана¹ - **180 г**
- Семена чиа² - **1 ст. л.**
- Голубика¹ - **200 г**
- Вода - **100 мл**
- [Nutridrink Compact protein со вкусом банана](#) - **125 мл**

Приготовление

Смешать в блендере все ингредиенты вместе с [Nutridrink Compact protein со вкусом банана](#). Выложить смесь в стакан или пиалу. Украсить ягодами голубики, по желанию — мятой.

Пищевая ценность

Калории

615 ккал

Белки

24 г

Жиры

16 г

Углеводы

99 г

Клетчатка

13 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
2. Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленныз USDA National Nutrient Database for Standart Reference, USA, URL <https://data.nal.usda.gov/ag-data-commons-hierarchy/bioenergy>

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