



Ингредиенты

- 1-2 банана¹ - **90 г**
- 1 апельсин¹ - **100 г**
- 2 моркови¹ - **150 г**
- Имбирь² - **5-10 г**
- Куркума ² - **1 ч. л.**
- [Nutridrink Compact protein со вкусом персик-манго](#) - **125 мл**

Приготовление

Нарезать банан, апельсин и имбирь. Морковь потереть на тёрке. Перемешать всё в блендере, добавить куркуму и [Nutridrink Compact protein со вкусом персик-манго](#).

Пищевая ценность

Калории

598 ккал

Белки

23 г

Жиры

16 г

Углеводы

95 г

Клетчатка

12 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+