



Ингредиенты

- Голубика¹ - **100 г**
- Йогурт греческий ¹ - **1 шт.**
- Корица² - **1 ч.л.**
- Семена чиа¹ - **2 ст. л.**
- [Nutridrink Compact protein со вкусом персик-манго](#) - **125 мл**

Приготовление

Смешать все ингредиенты в блендере с [Nutridrink Compact Protein со вкусом персик-манго](#). Украсить ягодами.

Пищевая ценность

Калории

489 ккал

Белки

29 г

Жиры

19 г

Углеводы

52 г

Клетчатка

7 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, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL <https://data.nal.usda.gov/ag-data-commons-hierarchy/bioenergy>

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