



Ингредиенты

- 1-1,5 банана¹ - **90 г**
- 1 яблоко¹ - **130 г**
- Корица² - **1 ч. л.**
- Средний киви¹ - **80 г**
- Семена чиа² - **1 ч. л.**
- [Nutridrink Compact protein со вкусом клубники](#) - **125 мл**

Приготовление

Залить [Nutridrink Compact Protein со вкусом клубники](#) в посуду, добавить семена чиа, оставить на 5 минут. Порезать фрукты. Смешать всё в блендере с добавлением корицы.

Пищевая ценность

Калории

563 ккал

Белки

22 г

Жиры

16 г

Углеводы

83 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+