



OVERNIGHT OAT BANANE PROTEINÉ

 5 minutes 12 heures et 5 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de flocons d'avoine
- 15 grammes de graines de chia
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (10 g)
- 50 grammes de banane, pulpe, crue
- 1 portion de boisson végétale à la noix de coco sans sucre ajouté (150 g)
- 40 grammes de fromage blanc
- 30 grammes (1scoop) de protéine whey isolate (chocolat ou autre parfum)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Commencez par couper la banane en petits cubes et concasser le chocolat en morceaux
- 2° Mélangez ensuite tous les ingrédients ensemble dans une contenant adapté
- 3° Conservez une nuit au frigo
- 4° Dégustez

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (345 g)	% AR
ÉNERGIE	187 kcal	645 kcal	32 %
PROTÉINES	11 g	38 g	75 %
GLUCIDES	15 g	52 g	20 %
SUCRES	4 g	12 g	14 %
LIPIDES	9 g	30 g	43 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	18 g	92 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	18 g	73 %
SODIUM	6 mg	21 mg	1 %