nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

SMOOTHIE JAUNE

1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 verre de boisson au soja, nature, enrichie en calcium, préemballée (250 g)
- 1 tranche moyenne d'ananas, pulpe, cru (100 g)
- 1 unité petite de citron, pulpe, cru (45 g)
- 10 grammes de miel (Copie)

MODE DE PRÉPARATION

1º Épluchez l'ananas, coupez le quart en morceaux.
2º Épluchez l'ananas, coupez le quart en morceaux. Pressez le citron.
3º Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (405 g)	% AR
ÉNERGIE	51 kcal	208 kcal	10 %
PROTÉINES	3 g	10 g	20 %
GLUCIDES	6 g	26 g	10 %
SUCRES	6 g	24 g	27 %
LIPIDES	1 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	26 mg	105 mg	4 %