



«ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΤΟΥ ΙΤΖΕ»

το απόλυτο γρήγορο πρωινό του γλυκατζη , αφιερωμένο στον Αθλητή μας που το κάνει κάθε μέρα , Γιώργο «Ιτζε» Θεοδωριδη

 2 hours

 1 portion

INGREDIENTS

- ένα γιαούρτι ελαφρύ με 10gr πρωτεΐνη αν 100gr προϊόντος
- μισό σκουπ πρωτεΐνης 9 να φτάσει τα 15gr0 μπορείς να βάλεις και ένα σκουπ ολόκληρο
- μια μπανάνα μέτρια ή μισή μικρή
- 30gr βρομη
- 15gr τσια ή λιναροσπορος κοπανιστος
- 20gr μελι
- 20gr φυστικοβουτυρο ή ταχινι ή ξηροι καρποι ή σοκολατα

COOKING METHOD

1° όλα μαζί και τέλος

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (464 g)	% DRI
ENERGY	188 kcal	870 kcal	44 %
PROTEIN	13 g	62 g	124 %
CARBOHYDRATE	22 g	100 g	38 %
SUGARS	9 g	43 g	48 %
FAT	6 g	29 g	42 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	2 g	8 g	38 %
FIBER	3 g	14 g	54 %
SODIUM	81 mg	376 mg	16 %