

SHAKER GAINER

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 25 grammes de whey B+
- 50 grammes d'avoine, crue
- 10 grammes de beurre de cacahuètes
- 150 grammes de lait bjorg amandes
- 1 pot moyen de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés" (100 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger dans un shaker : whey + avoine mixé + lait + beurre de cacahuètes et prendre la compote à part ou la mettre dedans
- 2° Mélanger dans un shaker : whey + avoine mixé + lait + beurre de cacahuètes et prendre la compote à part ou la mettre dedans

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [335 g]	% AR
ÉNERGIE	133 kcal	444 kcal	22 %
PROTÉINES	10 g	32 g	64 %
GLUCIDES	13 g	45 g	17 %
SUCRES	4 g	15 g	16 %
LIPIDES	4 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	13 mg	45 mg	2 %