

MOUSSE PROTÉINÉE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 20 grammes d'iso whey labz
- 150 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 150 grammes de fruits rouges surgelés (framboises, fraises, groseilles, cassis)

MODE DE PRÉPARATION

1° Mixer le tout pendant 5min et c'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (320 g)	% AR
ÉNERGIE	45 kcal	143 kcal	7 %
PROTÉINES	7 g	24 g	48 %
GLUCIDES	6 g	20 g	8 %
SUCRES	6 g	18 g	20 %
LIPIDES	1 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	32 %
SODIUM	18 mg	59 mg	2 %