

SMOOTHIE PROTÉINÉ

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 70 grammes de banane coupée en rondelles surgelée
- 80 grammes de fruits rouges surgelés
- 15 grammes de whey isolate - Labz nutrition (vanille)
- 50mL de lait végétal (amandes, noisettes, soja...) ou + si besoin
- 10 grammes de graines de chia

MODE DE PRÉPARATION

1° Mixer dans un blender et servir

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (225 g)	% AR
ÉNERGIE	75 kcal	168 kcal	8 %
PROTÉINES	7 g	17 g	34 %
GLUCIDES	10 g	22 g	9 %
SUCRES	8 g	17 g	19 %
LIPIDES	2 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	10 g	38 %
SODIUM	8 mg	19 mg	1 %