

SMOOTHIE PROTÉINÉ BIS

 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)
- 150mL de lait végétal (amandes, noisettes, soja...) ou + si besoin
- 10 grammes de graines de chia
- 30 grammes d'avoine
- 10 grammes de beurre de cacahuètes

MODE DE PRÉPARATION

1° Mixer dans un blender et servir

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (365 g)	% AR
ÉNERGIE	101 kcal	369 kcal	18 %
PROTÉINES	6 g	23 g	47 %
GLUCIDES	12 g	43 g	17 %
SUCRES	5 g	19 g	21 %
LIPIDES	4 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	13 g	51 %
SODIUM	16 mg	58 mg	2 %