

طبق الزبادي بالفاكهة

المكونات لكل حصة واحدة

- ١ كرتون متوسط (٢٠٠ جرام) زبادي لايت ✓
- ٥ فراولة (٧٠ جرام) متوسطة الحجم ✓
- ١٠ توت متوسط (٥٠ جرام) الحجم ✓
- شريحتان صغيرتان (٧٠ جم) مانجو ✓
- ١ ملعقة كبيرة (١٥ جم) عسل ✓
- ٣ مكيال من الفريزوبين بروتين بودر ✓

التحضير

١. باستخدام الخلاط ، اخلط الفراولة والعسل مع الزبادي
٢. قلب ٣ مكيال من فريزوبين بروتين مباشرة قبل التقديم
٣. وزع وعاء الزبادي بالتوت وشرائح المانجو





نصيحة:
يمكن تغيير
الفاكهة بفاكهة
أخرى من اختيارك

الطبق ذاته



طاقة

٣٠٨ سعر حراري

بروتين

١٠ جرام

دهون

٩ جرام

نشويات

٤٠ جرام

الياف

٧ جرام

مع **فريزوبين** بروتين



طاقة

٣٧٤ سعر حراري

بروتين

٢٦ جرام

دهون

٩ جرام

نشويات

٤٠ جرام

الياف

٧ جرام

المعلومات الغذائية للحصة الواحدة