

عصير الإفطار بالعسل والموز

المكونات لكل حصة واحدة

- ✓ ملعقة كبيرة (١٥ جم) عسل
- ✓ عدد ١ موزة متوسطة الحجم (١٢٠) جرام
- ✓ ٣ ملاعق كبيرة (٤٥ مل) عصير برتقال
- ✓ عدد ١٠ فراولة متوسطة الحجم (١٤٠) جرام
- ✓ ٢ مكيال من بودر بروتين فريزويين
- ✓ ٣ مكعبات ثلج

التحضير

١. امزج جميع المكونات في الخلاط. امزج حتى يمتزج جيدًا

نصيحة:

يمكن إضافة
المزيد من
عصير البرتقال
لمخفوق أنحف





الطبق ذاته



طاقة

٢٢٦ سعر حراري

بروتين

٣ جرام

دهون

١ جرام

نشويات

٤٧ جرام

الياف

٥ جرام

مع **فريزوبين** بروتين



طاقة

٢٧٠ سعر حراري

بروتين

١٣ جرام

دهون

١ جرام

نشويات

٤٧ جرام

الياف

٥ جرام

المعلومات الغذائية للحصة الواحدة