



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Чернично-вишнёвый смузи с бананом

Чернично-вишнёвый смузи с бананом — смузи. Калорийность: 63,4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: кефир или йогурт, фрукты или ягоды, овсяные хлопья.

Время 8 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------------	---------------------------	-----------------------------

КБЖУ на 100 г

63,4 Ккал	2,5 Белки, г	1,3 Жиры, г	11 Углеводы, г
---------------------	------------------------	-----------------------	--------------------------

Ингредиенты

- ☐ Черника — 50 г
- ☐ Черешня или вишня — 50 г
- ☐ Банан — 50 г
- ☐ Шелковица или голубика — 50 г
- ☐ Йогурт питьевой натуральный — 100-120 г
- ☐ Хлопья овсяные — 5 г

Приготовление

- 01** Из черешни удалить косточки; банан нарезать кусочками.
- 02** Переложить чернику, черешню, шелковицу, банан и овсяные хлопья в блендер.
- 03** Влить питьевой йогурт и взбить до однородной консистенции.

**Соберите рацион
в Fit Push**

Генератор меню, дневник питания, тренировки и
бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru