



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Йогурт с семенами чиа

Йогурт с семенами чиа — йогуртовая чаша. Калорийность: 94.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: кефир или йогурт, гречка, фрукты или ягоды.

Время около 8 ч с выдержкой	Порции не указано	Сложность Простая
--------------------------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

94,8 Ккал	5,2 Белки, г	4,2 Жиры, г	8,4 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Йогурт греческий без сахара — 2 стак.
 - ☐ Мёд — 1 ст. л.
 - ☐ Кефир — 0,5 стак.
 - ☐ Семена чиа — 0,25 стак.
 - ☐ Бананы, ягоды и орехи — по вкусу
-

Приготовление

- 01 Вечером соединить йогурт, кефир и мёд с семенами чиа и поставить смесь в холодильник. Утром добавить в полученную массу орехи или фрукты по вкусу.
-

Соберите рацион в Fit
Push

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