



KOKTAJL BIAŁKOWY NA ODCHUDZANIE

Składniki:

- 2 szklanki mleka o niskiej zawartości tłuszczu
- 2 szklanki serka typu Grani
- 3 miarki odżywki białkowej o smaku waniliowym
- 1/2 szklanki jogurtu typu Greckiego
- Twoje ulubione owoce
- garść lodu
- słodzik według uznania