
Napój antystresowy

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2263 razy.

1 porcja

Zmiksować :

1/4 filiżanki chudego mleka,

6 połówek moreli świeżych lub puszkowanych w lekkim syropie,

1 pomarańczę,

1/4 filiżanki kawałków ananasa świeżego lub puszkowanego,

1/4 kielków pszenicy,

lód (niekoniecznie).

Wartość odżywcza 1 filiżanki: 346 3/3 kcal, 75% węglowodanów (65 g), 16% białka (14 g), 9% tłuszczu (3,5 g), 9,9 g błonnika. Wartość odżywcza w stosunku do zapotrzebowania całodobowego przedstawia się następująco:
% dziennej dawki

witamina C.....136

witamina E.....121

kwask foliowy.....77

witamina B1.....62

selen.....62

potas.....50

magnez.....49

cynk.....46

witamina A.....41

witamina B2.....36

witamina B6.....33

wapń.....31

żelazo.....24