

这些富含蛋白质的食谱能补充您一天的能量

香蕉巧克力思慕雪

材料

- 1 条冷冻香蕉
- 2 勺 (24.2克) Nutrilite 大豆蛋白质冲调饮料 (巧克力)
- 2 大匙低脂优酪 (yoghurt)
- ½ 杯低脂奶
- ½ 杯冰

做法

1. 把所有材料放进搅拌机内，搅拌 20-30 秒或直至顺滑为止。
2. 到进杯里，在上面撒些巧克力粉并享用!

提示: 要让您的思慕雪饮料更富含巧克力风味, 可添加 1包 BodyKey 营养代餐饮料 (巧克力味)。若思慕雪显得太浓, 可加多点水。

添加大豆蛋白质冲调饮料 (巧克力):

	碳水化合物(克)	蛋白质(克)	脂肪(克)	卡路里
每份	49.3	16.1	6.6	321

加上一包 BodyKey 营养代餐饮料 (巧克力味):

	碳水化合物(克)	蛋白质(克)	脂肪(克)	卡路里
每份	71.3	33	13	534



1 份



1 份

水果格诺拉麦片思慕雪

材料

- 40 克冷冻香蕉
- 80 克冷冻凤梨
- 40 克牛奶
- 4-5 颗冰粒
- 2 勺 (20克) Nutrilite 大豆蛋白质饮料

顶层配料

- 1 茶匙奇亚籽
- ½ 大匙烤椰丝
- 2 颗草莓 (切片)
- 1 大匙烤杏仁片
- 20 克格诺拉麦片

做法

1. 把香蕉和凤梨切细，放进冷冻格内 (隔夜)。
2. 把冷冻水果、牛奶和冰粒放进搅拌机内，搅拌一分钟直至它变顺滑。
3. 把思慕雪倒进碗内，加入顶层配料。

	碳水化合物(克)	蛋白质(克)	脂肪(克)	纤维(克)	卡路里
每份食谱和每份份量	46.6	27	17	3.5	447