

SEMARAKKAN HARI ANDA DENGAN RESIPI YANG PADAT DENGAN PROTEIN INI

SMOOTHIE COKLAT PISANG

BAHAN-BAHAN

- 1 pisang sejuk beku
- 2 skup (24.2g) Minuman Campuran Protein Soya Nutrilite (Coklat)
- 2 sb yogurt rendah lemak
- ½ cawan susu rendah lemak
- ½ cawan ais

KAEDAH

1. Masukkan semua bahan ke dalam pengisar dan kisar selama 20 – 30 saat atau sehingga mendapat tekstur yang licin.
2. Tuang ke dalam cawan, tabur sedikit serbuk coklat di atasnya & nikmati!

Petua: Untuk menjadikan minuman anda lebih berasaskan coklat, tambah 1x paket Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (Coklat). Jika smoothie terlalu pekat, tambah air.

Dengan Minuman Campuran Protein Soya (Coklat):

	Karb (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalori
Setiap hidangan	49.3	16.1	6.6	321

Ditambah dengan 1 paket Minuman Kocak Pengganti Sajian BodyKey (Coklat)

	Karb (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Kalori
Setiap hidangan	71.3	33	13	534



MANGKUK SMOOTHIE BUAH & GRANOLA

BAHAN-BAHAN

- 40g pisang (sejuk beku)
- 80g nenas (sejuk beku)
- 40g susu
- 4 - 5 kiub ais
- 2 skup (20g) Minuman Protein Soya Nutrilite

HIAS ATAS

- 1 sk biji chia
- 2 biji strawberi (dihiris)
- 20g granola
- ½ sb kelapa parut sangrai
- 1 sb kepingan badam sangrai

KAEDAH

1. Potong pisang & nenas kemudian masukkan ke dalam penyejuk beku (semalaman).
2. Masukkan buah-buahan sejuk beku, susu & kiub ais ke dalam pengisar, kisar sehingga halus selama 1 minit.
3. Tuang smoothie ke dalam mangkuk dan tambah hias atas.

	Karb (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Serat (g)	Kalori
Setiap resipi & setiap hidangan	46.6	27	17	3.5	447