

PRZEPISY:

- 1 **Koktajl białkowy:**
Zmieszaj proszek białkowy, mrożone owoce i jogurt grecki, aby uzyskać orzeźwiającą i bogatą w białko przekąskę.

**230
kcal**

**35g
białka**



- 2 **Diabelskie Jajka:**
Zmieszaj żółtka na twardo z jogurtem greckim, musztardą i dowolnymi ziołami, aby uzyskać pyszną i wysokobiałkową przekąskę.

**170
kcal**

**15g
białka**

