



Quand le consommer ?

Dans les 30 minutes qui suivent une activité physique de plus de 2h30 si le repas qui suit n'est pas dans l'heure.

Pour 1 milshake

- 13g de protéines
- 60g de glucides
- 4g de lipides

Ingrédients pour 1 personne

- 100ml de lait demi-écrémé
- 100g de fraises
- 100g de banane
- 100g de fromage blanc demi-écrémé
- 30g de miel



5 minutes

1



Rassembler et peser vos aliments, avant de les ajouter dans le bol mixer.

2



Mixer l'ensemble des ingrédients ...

3



... jusqu'à obtenir un mélange homogène.

4



Verser le contenu dans un verre pour le déguster.

Remarque : La recette est prévue pour une personne de 60kg et est à adapter au cas par cas. Vous pouvez modifier la recette, de façon à obtenir une collation pour tous, en diminuant le miel à 10g et la quantité de fruits à 150g au total.

Pour d'autres conseils de notre diététicienne en nutrition du sport n'hésitez pas à prendre rendez-vous au 085/27.71.63.