SMOOTHIE MYRTILLES

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	388	340	328	290
Lipides	g	38,8	32,8	29,9	22,4
Glucides	g	3,3	4,7	8,3	16,7
Protéines	g	6,3	6,3	6,5	5,4

Boissons

Difficulté ★ | Préparation **3 min.** | Sans cuisson

NUTRICIA

Difficulté ★ | Préparation **3 min.** | Sans cuisson

Boissons

SMOOTHIE MYRTILLES

INGRÉDIENTS*

		4:1	3:1	2:1	1:1
Myrtilles	g	18	30	40	65
Banane	g	0	0	12	40
Edulcorant type Ginko®		quelques gouttes			
KetoCal® 4:1	g	43	43	43	32
Huile	mL	9	3	0	0
Eau	mL	150	150	150	150
Glaçons		4	4	4	4

- Mettre le **KetoCal® 4:1**, les myrtilles (+/- la banane), l'eau, un trait d'édulcorant, (+/- l'huile de tournesol) et les glaçons dans le mixeur.
- Mixer pendant environ 1 minute.

* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^me^ Grouazel et M^me^ Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre