

SMOOTHIE MYRTILLES

Énergie	kcal	388
Lipides	g	38,8
Glucides	g	3,3 (3,5 parts)
Protéines	g	6,3



pour 3,3 g de glucides / 3,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Myrtilles	g	18
Édulcorant type Ginko®	quelques gouttes	
KetoCal® 4:1	g	43
Huile	mL	9
Eau	mL	150
Glaçons		4



Difficulté ★ | Préparation 3 min. | Sans cuisson



Boissons

SMOOTHIE MYRTILLES

- Mettre le **KetoCal® 4:1**, les myrtilles, l'eau, un trait d'édulcorant, l'huile 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