

プロテインチョコバナナシェイク

材料	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	kcal	g	基準量
プロテイン	20.9	2.9	3.6	124.1	30	30
低脂肪乳	7.9	2.1	11.4	96.1	208	208
オートミール	5.5	2.2	27.6	152.2	40	40
バナナ	1.0	0.2	20.2	86.6	60	60
合計	35.3	7.4	62.8	459.0		

1食で必要な量	49	14	83	665
---------	----	----	----	-----

