

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 |
|---------|----|----|----|-----|

