



Maitorahka on erittäin proteiinipitoinen välipala.

Vinkki: Muista olla tarkkana valitessasi maitorahkaa. Kannattaa aina ottaa maustamaton maitorahka, koska monesti valmiiksi maustetuissa on paljon lisättyä sokeria. Toki jotkut maustetuista rahkoistakin on hyviä, kuten osa Skyr- rahkoista. Lisää rahkan joukkoon marjoja/hedelmiä ja pähkinöitä, niin saat siitä heti paljon enemmän ravintoaineita, sekä tietysti maukkaamman koostumuksen.

Ainekset 1 annos

- Maustamaton maitorahka 250g
- Mustikka 1dl
- Mansikka 100g
- Manteli 5g
- Kurpitsansiemenet 10g

- Gluteeniton

- Viljaton

Valmistus

- Sekoita kaikki ainekset suosikki kulhoosi ja nauti

Maitorahka marjoilla, ravintosisältö 1 annos:

Ravintosisältö

kcal: 300

hiilihydraatti: 20g

rasva: 9g

proteiini: 29g

kuitu: 5g