

Marko Kaufmann

#NOWORNEVER

Muskelaufbau-Shake:

Zutaten:

100g gefrorene Beeren
Banane
40g Proteinpulver
20g Leinsamen
100g Haferflocken
30g Peanut Butter
350ml Mandelmilch

Nährwerte:

107g KH
33g Fett
61g Proteine
1017 Kalorien

Slim-Shake:

Zutaten:

100g gefrorene Beeren
350ml Mandelmilch
150g griechisches Joghurt
40g Proteinpulver

Nährwerte:

27g KH
6g Fett
48g Proteine
355 Kalorien