

クラシック・デイリー・ドリンク

栄養補給の定番ドリンク

材料:

デイリーバイオベーシックス すりぎり2杯 (26.4 g)

トリプルプロテインシェイク (チョコまたはバニラ) すりぎり1杯

水 (オレンジジュースか低脂肪乳、豆乳でもよい) 240~360 ml

作り方:

以上をシェイカーカップかブレンダーでよく混ぜて下さい

