

균형 잡힌 한 잔으로 맛있게 아침식사 끝내기!

단백질 셰이크 한 잔 기준



PROTEIN 단백질
두부 1모



VITAMIN A 비타민A
브로콜리 1/2 컵



VITAMIN B1 비타민B1
현미밥 2공기



VITAMIN C 비타민C
사과 3개



VITAMIN E 비타민E
아몬드 25개



CALCIUM 칼슘
슬라이스 치즈 4쪽



IRON CONTENT 철분
시금치 4접시