

### Men's Health shake

Product	Merk	Aantal	Hoeveelheid
Melk			½ kopje
Magere yoghurt		2 eetlepel	
Sinaasappelsap met vrucht vlees			¼ kopje
Banaan		½	
Frambozen			¼ kopje
Mango			¼ kopje
Ijsblokjes		3	