

LANCHE PRÉ TREINO

 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de whey protein 3w
- 1 porção de pão com Doce de Leite [44 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º whey pode tomar com água

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [74 g]	% DDR
ENERGIA	332 kcal	245 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	35 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	37 g	28 g	37 %
GORDURA	5 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	278 mg	206 mg	9 %