

BEBIDA VEGETAL COM WHEY



Para alcançar os efeitos desejados para o seu organismo, é preciso lembrar que hábitos saudáveis e alimentação equilibrada devem estar atrelados ao consumo da bebida. Sendo assim, se ingerido corretamente, o whey pode oferecer alguns benefícios à saúde, como: Aumento da massa muscular, já que o alimento é rico em proteínas e fácil de ser absorvido pelo organismo; Combate à fadiga muscular, aumentando a resposta imune do corpo; Redução da gordura corporal devido ao teor de cálcio; Melhoria no desempenho durante os treinos; Redução do estresse e aumento da disposição.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 20 a 30 gramas de whey (1 scoop cheio)
- 1 copo de bebida de soja natural, sem açúcar [200g] ou 1 copo de bebida de amêndoa s/ açúcar [200 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer a aveia em água com canela
- 2º No fim adicionar a whey e mexer
- 3º Também se pode reduzir ligeiramente a whey e cozinhar com água e claras de ovo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [220 g]	% DR
ENERGIA	58 kcal	128 kcal	6 %
PROTEÍNA	9 g	20 g	39 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	2 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	14 mg	30 mg	1 %