



20G DE WHEY PROTEIN + 150ML DE LEITE

Lanche ou ceia ou café da manhã

 1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de whey protein concentrado, isolado, hidrolisado ou zero lactose
- 150ml de leite de vaca semidesnatado ou zero lactose

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture e sirva quente ou gelado!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (170 g)	% DDR
ENERGIA	84 kcal	142 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	6 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	18 g	25 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	62 mg	106 mg	4 %