

1 UNIDADE DE OVO + 1 SCOOP DE WHEY PROTEIN 15G - USAR PARA PREPARO DE PANQUECA

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 Scoop de whey Protein Concentrado 80% - Growth com sabores diversos [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º usar conforme plano alimentar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	228 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 %
PROTEÍNA	30 g	40 %
GORDURA	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—
SÓDIO	138 mg	6 %