

LANCHE COM TOQUE DOCE



Uma pausa leve e saborosa para o meio do dia! Escolha entre pão com doce de leite ou geleia, em uma combinação que traz conforto sem exageros. Para complementar o valor proteico da refeição, consuma o whey protein separadamente, misturado em água.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 40 gramas de pão francês, de trigo **ou** 2 Fatias de pão de Forma Zero Panko (40 g) **ou** 2 Fatis de pão de forma Wickbold 5 Zeros (50 g) **ou** 2 Unidades de bisnaguinha Panko (40 g) **ou** 12 Torradas de magic Toast (36 g) [2 pacotinhos] **ou** 30 gramas de biscoito de arroz Camil
- 60 gramas de geleia Diet (Queensberry, Linea, Ritter) **ou** 20 gramas de doce de leite cremoso **ou** 20 gramas de mel de abelha
- 30 gramas de proteína Vegana (Growth / Vitafor / Nutrify / True Source) **ou** 30 gramas de whey protein concentrado (Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen) **ou** 30 gramas de whey Protein Isolado (Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Consuma o pão / torrada / biscoito de sua preferência com um toque doce.
- 2º + uma dose de whey em 30g apenas com água.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (103 g)	% DDR
ENERGIA	279 kcal	287 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	39 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	27 g	28 g	37 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	50 mg	52 mg	2 %