



LANCHE COM BISCOITO DE ARROZ + WHEY COM ÁGUA

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de biscoito de arroz Camil
- 30 gramas de cottage Tradicional Verde Campo **ou** 20 gramas de homus **ou** 50 gramas de babaganuche
- 30 gramas de proteína Vegana (Growth / Vitafor / Nutrify / True Source) **ou** 30 gramas de whey Protein Isolado (Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%) **ou** 30 gramas de whey protein concentrado (Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça lanchinho com biscoito de arroz.
- 2º Além disso, não se esqueça da dose de proteína.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [93 g]	% DDR
ENERGIA	279 kcal	261 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	31 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	29 g	27 g	36 %
GORDURA	4 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	80 mg	75 mg	3 %