

LANCHE COM TOQUE DOCE II



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

- 1 unidade, sem miolo de pão francês, de trigo [30 g] **ou** 2 Fatias de pão de Forma Zero Panco [40 g] **ou** 6 Torradas de magic Toast [18 g] **ou** 20 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 [90 g]	% DDR
ENERGIA	280 kcal	253 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	37 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	29 g	26 g	35 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	63 mg	57 mg	2 %