



LANCHE COM PASTA DE AMENDOIM + SHAKE COM WHEY PROTEIN (SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE)

Combinação rica em proteínas e gorduras boas, ideal para sustentar a saciedade e preservar massa magra. Sem glúten e sem lactose, é prática para rotinas intensas e favorece o desempenho físico.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 Fatias de pão Sem Glúten Original - Wickbold [40 g] **ou** 1 Unidade de wrap Jasmine - Sem glúten [Tradicional, Espinafre ou Chia com Linhaça] [40 g]
- 25 gramas de pasta de amendoim **ou** 25 gramas de pasta de amendoim - Dr. Peanut **ou** 25 gramas de pasta de amendoim integral Eat Clean
- 30 gramas de whey Protein Isolado [Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%] **ou** 30 gramas de proteína Vegana [Growth / Vitafor / Nutrify / True Source]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare o lanche com pasta de amendoim de sua preferência. Evite opções com açúcares.
- 2º Consuma a dose de proteína, seja vegana ou whey protein isolado com água.
- 3º Uma outra sugestão é misturar a proteína [pó] com a pasta de amendoim, e adicionar em média 40 a 60ml de água para que a mistura fique homogênea e assim sendo pode consumir com a base de sua preferência, wrap ou pão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [95 g]	% DDR
ENERGIA	374 kcal	356 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	29 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	32 g	30 g	41 %
GORDURA	15 g	15 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	41 mg	39 mg	2 %