



IOGURTE PROTEICO COM MAGIC TOAST

Lanche leve e equilibrado, une o iogurte proteico [rico em aminoácidos essenciais] com a crocância da Magic Toast, fonte de carboidratos leves. Ajuda na saciedade e no controle da fome entre as refeições.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 Unidade de iogurte natural sem lactose (140 g) **ou** 200 gramas de iogurte Líquido Pense Zero **ou** 160 gramas de iogurte Natural Desnatado Nestlé
- 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) **ou** 30 gramas de proteína Vegana (Growth / Vitafor / Nutrify / True Source)
- 6 Pacotes de magic Toast (19 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o whey no iogurte.
- 2º Adicione a magic toast de sua preferência.
- 3º Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (215 g)	% DDR
ENERGIA	105 kcal	225 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	10 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	14 g	30 g	41 %
GORDURA	1 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	–	–	–
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	–	–	–