

SHAKE PÓS TREINO (SEM LACTOSE)

 1 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1 scoop de iso Whey Protein [30 g]
- 1 unidade pequena, prata de banana [30 g] ou 30 gramas de açaí ou 1 fatia pequena de mamão [100 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó sem lactose [20 g] ou 1 copo de leite Semidesnatado sem lactose [200 g]
- 1 scoop de creatina Integral Médica 150g [3 g] OPCIONAL

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Acrescente todos os ingredientes no liquidificador e adicione gelo
- 2º Bata tudo e sirva-se!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [223 g]	% DDR
ENERGIA	155 kcal	346 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	18 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	17 g	39 g	52 %
GORDURA	2 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	81 mg	181 mg	8 %