

SHAKE PÓS TREINO

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g] **ou** 1 colher de sopa de psyllium Husk Mundo Verde Seleção [10 g] **ou** 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]
- 30 gramas de whey Protein Concentrado Growth
- 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 desnatado [20 g] **ou** 2 colheres de sopa cheias de leite em pó integral [32 g]
- 1 scoop de creatina Integral Médica 150g [3 g]

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 [126 g]	% DDR
ENERGIA	267 kcal	336 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	26 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	27 g	34 g	46 %
GORDURA	6 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	25 %
SÓDIO	132 mg	167 mg	7 %