



IOGURTE COM WHEY E FRUTA

Lanche prático e proteico

 0.9 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g) // ou iogurte fit (zero açúcares)
- 8 unidades pequenas de morango cru (56 g) **ou** 1 unidade de banana nanica crua (100 g) **ou** 2 unidades médias de kiwi cru (152 g) **ou** 1 unidade pequena de manga (120 g) **ou** 1 cacho pequeno de uva (170 g)
- 1 dose de whey protein

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes e consuma em seguida.
- 2º Sugestões de marcas de whey protein: growth, vitafor, essencial, DUX, adaptogen, integral médica, sanavita, elemento puro, black skull *Verificar na embalagem quantos scoops/medidores equivalem a 1 DOSE*

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	88 kcal	264 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	11 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	9 g	28 g	37 %
GORDURA	1 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	53 mg	159 mg	7 %