

método

CHECK IN

SHAKES COM WHEY



ERICK PINHEIRO

NUTRICIONISTA

SHAKES COM WHEY

sabor morango

Frutas vermelhas

1 polpa de frutas vermelhas
1 copo (200 ml) de leite integral
1 cs de farelo de aveia
1 scoop (30g) de whey

🔥 294 kcal | 24g CHO | 28g PTN | 9g LIP

Banana com morango

1 banana congelada
1 copo (200 ml) de água
5 morangos congelados
1 scoop (30g) de whey

🔥 231 kcal | 32g CHO | 21g PTN | 2g LIP

Morango com mel

1 copo (170 ml) de iogurte natural
3 morangos congelados
1 cs de mel
1 scoop (30g) de whey

🔥 310 kcal | 31g CHO | 27g PTN | 9g LIP

Açaí com mel e morango

1 polpa (100g) de açaí
1/2 copo (100 ml) de água
1 cs de mel
1 scoop (30g) de whey

🔥 244 kcal | 28g CHO | 21g PTN | 6g LIP

Morango com leite

1 copo (200 ml) de leite integral
1 cs de creme de leite
5 morangos congelados
1 scoop (30g) de whey

🔥 317 kcal | 22g CHO | 26g PTN | 13g LIP

Coco e morango ao leite

4 cs de leite de coco
1/2 copo (100 ml) de água
1/2 copo (100 ml) de leite integral
1 scoop (30g) de whey

🔥 303 kcal | 9g CHO | 23g PTN | 17g LIP

Modo de fazer:

escolha a combinação desejada e bata no liquidificador até ficar homogêneo.



SHAKES COM WHEY

sabor chocolate

Banana com chocolate

1 banana congelada
1 copo (200 ml) de água
2 cs de cacau em pó
1 scoop (30g) de whey

🔥 224 kcal | 22g CHO | 28g PTN | 3,6g LIP

Abacate com chocolate

1/4 de abacate
1 copo (200 ml) de água
2 cs de cacau em pó
1 scoop (30g) de whey

🔥 246 kcal | 11g CHO | 29g PTN | 11g LIP

Coco com chocolate

4 cs de leite de coco
1 copo (200 ml) de água
2 cs de cacau em pó
1 scoop (30g) de whey

🔥 295 kcal | 7g CHO | 25g PTN | 16g LIP

Chocolate ao leite

1 copo (200 ml) de leite integral
1 cs de creme de leite
1 cs de cacau em pó
1 scoop (30g) de whey

🔥 283 kcal | 16g CHO | 28g PTN | 11g LIP

Chocolate com avelã

1 copo (200 ml) de água
15g de avelãs
2 cs de cacau em pó
1 scoop (30g) de whey

🔥 261 kcal | 9g CHO | 27g PTN | 13g LIP

Chococcino gelado

110 ml de café
100 ml de leite integral
2 cs de cacau em pó
1 scoop (30g) de whey

🔥 229 kcal | 11g CHO | 28g PTN | 7g LIP

Modo de fazer:

escolha a combinação desejada e bata no liquidificador até ficar homogêneo.



SHAKES COM WHEY

sabor baunilha

Banana com amendoim

1 banana congelada
1 copo (200 ml) de água
1 cs de pasta de amendoim
1 scoop (30g) de whey

🔥 290 kcal | 28g CHO | 24g PTN | 9g LIP

Banana com morango

1 banana congelada
1 copo (200 ml) de água
5 morangos congelados
1 scoop (30g) de whey

🔥 231 kcal | 32g CHO | 21g PTN | 2g LIP

Baunilha com leite

1 copo (200 ml) de leite integral
2 cs de farelo de aveia
1 scoop (30g) de whey
4 pedras de gelo

🔥 298 kcal | 23g CHO | 29g PTN | 9g LIP

Abacate

1/4 de abacate
1/2 copo (100 ml) de leite
1/2 copo (100 ml) de água
1 scoop (30g) de whey

🔥 253 kcal | 13g CHO | 24g PTN | 12g LIP

Açaí com banana

1 polpa (100g) de açaí
1/2 copo (100 ml) de água
1 banana congelada
1 scoop (30g) de whey

🔥 236 kcal | 24g CHO | 21g PTN | 6g LIP

Capuccino gelado

100 ml de café
100 ml de leite integral
2 cs de cacau em pó
1 scoop (30g) de whey

🔥 271 kcal | 17g CHO | 33g PTN | 7g LIP

Modo de fazer:

escolha a combinação desejada e bata no liquidificador até ficar homogêneo.



ERICK PINHEIRO
NUTRICIONISTA