

Ideia de smoothies

Proteicos

(>25g de proteínas)



- 1 Banana
- 1 copo (200mL) de Leite de vaca desnatado
- 1 scoop (30g) Whey Protein Concentrado
- Gelo

281Kcal 29,9g PTN 2,4g LIP 37,7g CARB

Hipocalóricos

(< 200kcal)



- 1 copo (200mL) de Leite de vaca desnatado
- 1 porção de Frutas vermelhas
- Gelo

88Kcal 6,4g PTN 0,9g LIP 14,7g CARB

Hipercalóricos

(> 300kcal)



- 2 Bananas congeladas e picadas em rodelas
- 100 ml de Leite de coco

345Kcal 3,0g PTN 18,8g LIP 49,3g CARB



- 1 copo (200mL) de Leite de vaca integral
- 1 colher de sopa (15g) de Pasta de amendoim
- 1 scoop (30g) Whey Protein
- 1 Banana

421Kcal 32,6g PTN 16,3g LIP 39,3g CARB



- 1 porção de morangos
- 1 copo (200mL) de Leite de vaca desnatado
- 1 colher de sopa (15g) de Mel

127Kcal 7,1g PTN 0,2g LIP 25,3g CARB



- 1 copo (200mL) de Leite desnatado gelado
- 1/2 Abacate
- 1 Banana picada congelada
- 2 colheres de sopa de Chocolate em pó

302Kcal 9,0g PTN 4,4g LIP 61,3g CARB



- 1 unidade (170g) deiogurte integral
- 1 porção de Morango
- 1 scoop (30g) de Whey Protein de baunilha concentrado
- Gelo

223Kcal 28,6g PTN 7,4g LIP 9,8g CARB



- 1 Banana congelada
- 150mL de Leite de vaca, desnatado
- 1 colher de sopa rasa de Aveia em flocos (7g)
- 1 colher de sopa de Cacau em pó (15g)

182Kcal 9,0g PTN 3,3g LIP 32,9g CARB



- 1 Manga média picada
- 1/2 Banana prata picada
- 1 xícara de Leite de amêndoas (240mL)
- 1/2 xícara de chá de iogurte natural integral
- 1/2 xícara de chá de cubos de Gelo
- 1 colher de sopa de Aveia

316Kcal 8,4g PTN 9,3g LIP 54,0g CARB

Dicas de preparo para

os seus smoothies

Para melhorar a cremosidade:

Substitua a fruta in natura por frutas congeladas ou use gelo. Quanto mais gelo, mais cremoso.

Para adoçar sem usar açúcar ou mel:

Adicione as frutas bem maduras, use Whey Protein com sabor ou ainda use adoçantes como xilitol, estévia ou eritritol. Frutas secas como uva passa ou tâmaras também podem adoçar sem a necessidade do uso de adoçante.

Para deixar o smoothie mais denso, mais nutritivo, sem aumentar o valor calórico:

Adicione frutas vermelhas, como o morango, mirtilo, framboesa, maracujá, entre outras frutas com baixa quantidade de calorias.

Para aumentar o aporte de proteínas:

Use Whey Protein ou leite em pó desnatado.

