



RECEITAS



COOKIE DE CHOCOLATE COM CASTANHA DO PARÁ E WHEY DE CHOCOLATE





Fique na dieta e experimente todo sabor do Whey de Chocolate em uma receita fit e muito prática.

O **Whey da Growth** é aprovado em todos os laudos de proteína e entrega um padrão europeu de qualidade para sua rotina, inclusive na hora da sobremesa!



CLIQUE AQUI E COMPRE O WHEY DE CHOCOLATE



NÃO SE ENGANE!
Nosso Whey Concentrado é de 1kg.
Os concorrentes têm 900g.



VENDA DIRETAMENTE DA NOSSA INDÚSTRIA PARA A SUA CASA, sem lucro de terceiros



APROVADO EM TODOS OS LAUDOS DE PROTEÍNA

Cookie de chocolate com castanha do Pará e Whey de Chocolate

Rendimento: 20 Cookies pequenos



INGREDIENTES:

- 1 ½ xíc. de farinha de amêndoas (225g)
- ½ xíc. de coco ralado sem açúcar (40g)
- 3 scoops de Whey Protein Growth sabor chocolate (30g)
- 1 col. sopa de Óleo de coco (10g)
- 6 col. sopa de Xylitol (90g)
- 2 Ovos
- 1 col. sopa de chocolate amargo em gotas ou picadinho (25g)
- 2 col. sopa de castanha do Pará picada (30g)

Growth Supplements



MODO DE PREPARO:

1. Misture bem todos os ingredientes;
2. Forme 20 bolinhas pequenas com a massa e achate um pouco para formar um disco;
3. Coloque em uma forma forrada com papel manteiga;
4. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 15 minutos, ou até dourar, e está pronto!

MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
2.318,96	87,38	127,39	158,75

MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
115,94	4,36	6,36	7,93

PAÇOCA DE WHEY DE CHOCOLATE COM AMENDOIM





Essa receita vai provar que uma sobremesa de Whey de Chocolate com Amendoim também pode ser saborosa!

Além do shake, prepare essa receita incrível com o **Whey da Growth**, que é fabricado com alta tecnologia e o melhor custo-benefício do mercado.



**CLIQUE AQUI E COMPRE O
WHEY DE CHOCOLATE COM
AMENDOIM**



NÃO SE ENGANE!
Nosso Whey
Concentrado é de 1kg.
Os concorrentes têm 900g.



VENDA DIRETAMENTE
DA NOSSA INDÚSTRIA
PARA A SUA CASA,
sem lucro de terceiros



APROVADO EM
TODOS OS LAUDOS
DE PROTEÍNA

Paçoca de Whey de Chocolate com Amendoim

Rendimento: 10 porções



INGREDIENTES:

- 1 xíc. de amendoim torrado (150g)
- 4 scoops de Whey Protein Growth sabor chocolate com amendoim (40g)
- 1/2 col. sopa de óleo de coco (5g)
- 1 pitada de sal

Growth Supplements



MODO DE PREPARO:

1. Bata o amendoim torrado em um liquidificador ou processador;
2. Em um bowl/cumbuca, misture bem a farinha de amendoim com os demais ingredientes e vá amassando com as mãos até atingir uma textura de paçoca;
3. Se preferir, formate usando uma forma de silicone ou mesmo enrolando e formando bolinhas; Obs: Você pode banhar em chocolate meio amargo que vai ficar uma delícia.

E se quiser que a paçoca fique mais doce, adicione uma colher de sopa Xylitol.

MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
1.084	71,63	35,32	72,73

MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
108,4	7,16	3,53	7,27

BEIJINHO DE WHEY SABOR PICOLÉ DE COCO





Uma sobremesa clássica para não extrapolar na dieta!

Leve o sabor marcante do **Whey de Picolé de Coco** para sua rotina com essa receita incrível, que garante máxima performance durante seu treino.



**CLIQUE AQUI E COMPRE O
WHEY DE PICOLÉ DE COCO**



NÃO SE ENGANE!
Nosso Whey
Concentrado é de 1kg.
Os concorrentes têm 900g.



VENDA DIRETAMENTE
DA NOSSA INDÚSTRIA
PARA A SUA CASA,
sem lucro de terceiros



APROVADO EM
TODOS OS LAUDOS
DE PROTEÍNA

Beijinho de Whey sabor picolé de coco

Rendimento: 20 unidades



INGREDIENTES:

- 4 scoops de Whey Protein Growth sabor Picolé de Coco (40g)
- 2 col. sopa de coco ralado sem açúcar (10g)
- 2 col. sopa leite desnatado em pó (16g)
- 2 col. sopa de Xylitol (30g)
- Entre 3 e 4 col. sopa de leite de coco (ou o suficiente para atingir o ponto) (45-60g)
- Leite em pó ou coco ralado sem açúcar para enrolar

Growth Supplements



MODO DE PREPARO:

1. Misture tudo até dar a liga.

A quantidade de leite de coco pode variar de acordo com a qualidade do coco ralado usado.

2. Enrole em bolinhas pequenas e passe no coco ralado ou no leite em pó, e está pronto!

MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
398,77	37,26	49,53	18,04

MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
19,93	1,86	2,47	0,9

PÃO LOWCARB COM MASSA DE MIX DE FARINHAS E WHEY TRADICIONAL





Essa receita vai salvar seu pós-treino!

Uma rotina leve e saudável combina com o **Whey Tradicional**, que potencializa a recuperação do tecido muscular e combate a inflamação local das fibras.



**CLIQUE AQUI E COMPRE O
WHEY TRADICIONAL**



NÃO SE ENGANE!
Nosso Whey
Concentrado é de 1kg.
Os concorrentes têm 900g.



VENDA DIRETAMENTE
DA NOSSA INDÚSTRIA
PARA A SUA CASA,
sem lucro de terceiros



APROVADO EM
TODOS OS LAUDOS
DE PROTEÍNA

Pão lowcarb com massa de mix de farinhas e Whey Tradicional

Rendimento: 1 pão



INGREDIENTES:

- 6 ovos
- 4 col. sopa de creme de leite (60g)
- 4 col. sopa de farelo de aveia (40g)
- 4 col. sopa de farinha de castanha de caju (48g)
- 4 scoops de Whey Protein Growth tradicional (40g)
- 1 col. chá de sal (6g)
- 1 col. sopa de fermento químico (15g)
- 2 col. de leite em pó (16g)
- Flocos de aveia e manteiga para untar

Growth Supplements



MODO DE PREPARO:

1. Em um bowl/cumbuca coloque os ovos, o sal, a farinha de aveia, a farinha de castanha de caju e o creme de leite, e misture bem com um fouet (batedor de arame);
2. Adicione o fermento químico e misture novamente;
3. Adicione o leite em pó aos poucos até obter uma massa consistente e pegajosa. A quantidade de leite em pó pode variar um pouco;
4. Unte uma forma, de preferência de silicone (ou antiaderente) no formato pão de forma (14 x 10 x 6,5 cm), com manteiga e flocos de aveia, e adicione a massa. Espalhe com uma espátula umedecida com água e finalize com mais um pouco de flocos de aveia
5. Leve a massa ao forno pré-aquecido à 180°C por 40 minutos, e está pronto!

MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
1.188,43	88,28	42,26	73,21

PANQUECAS FOFAS DE WHEY DE BAUNILHA COM CREME DE AVELÃ





Buscando por hipertrofia com uma receita diferente?

Reforce sua dieta com o tradicional **Whey de Baunilha**, que estimula o aumento da massa magra e auxilia seus músculos a crescerem enquanto você aproveita essa receita especial.



**CLIQUE AQUI E COMPRE O
WHEY DE BAUNILHA**



NÃO SE ENGANE!
Nosso Whey
Concentrado é de 1kg.
Os concorrentes têm 900g.



**VENDA DIRETAMENTE
DA NOSSA INDÚSTRIA
PARA A SUA CASA,
sem lucro de terceiros**



**APROVADO EM
TODOS OS LAUDOS
DE PROTEÍNA**

Panquecas fofas de Whey de Baunilha com Creme de Avelã

Rendimento: 4 panquecas



INGREDIENTES:

- 1 banana nanica madura (85g)
- 2 claras
- 1 scoop de whey de baunilha (10g)
- 1 col. sopa de farinha de aveia (10g)
- ½ col. chá de fermento em pó (2g)
- Creme de avelã Growth à gosto

Growth Supplements



MODO DE PREPARO:

1. Amasse bem a banana e misture com os demais ingredientes. Você pode misturar tudo com um mixer, se preferir.
2. Coloque a mistura em uma frigideira pré-aquecida com um pouco de manteiga, doure dos dois lados.
3. Sirva com o Creme de Avelã Growth.

MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
264,23	17,63	33,01	6,72

MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
66,05	4,4	8,25	1,68

CHEESECAKE COM CALDA DE DOCE DE LEITE





Turbine seu treino com a sobremesa ideal!

Essa receita tem um toque irresistível do **Whey Doce de Leite**, que garante a energia exata que seus músculos precisam para crescerem e se recuperarem durante um treino forte e constante.



**CLIQUE AQUI E COMPRE O
WHEY DE DOCE DE LEITE**



NÃO SE ENGANE!
Nosso Whey
Concentrado é de 1kg.
Os concorrentes têm 900g.



**VENDA DIRETAMENTE
DA NOSSA INDÚSTRIA
PARA A SUA CASA,**
sem lucro de terceiros



**APROVADO EM
TODOS OS LAUDOS
DE PROTEÍNA**

Cheesecake com calda de doce de leite (Whey Doce de Leite)

Rendimento: 4 porções



INGREDIENTES DO CREME DE QUEIJO:

- 450g de queijo ricota
- 300g de iogurte grego
- 2 col. sopa de Xylitol (30g)
- 1 limão
- 1 pitada de noz moscada (1g)

Growth Supplements



MODO DE PREPARO DO CREME DE QUEIJO:

1. Desmanche o queijo ricota e misture com o iogurte grego, o Xylitol, as raspas, o suco do limão e a noz moscada;
2. Bata com um mixer (ou liquidificador) até obter uma textura lisa



MODO DE PREPARO DA CALDA:

1. Misture todos os ingredientes, bata com um mixer até obter uma consistência lisa e reserve.



INGREDIENTES DA CRUMBLE:

- 1 xíc. de farinha de castanha de caju (150g)
- 1 xíc. de farinha de amendoim (150g)
- 4 col. sopa de açúcar de coco (48g)
- 4 col. sopa de óleo de coco (40g)



MODO DE PREPARO DA CRUMBLE

1. Misture todos os ingredientes do crumble;
2. Forre uma assadeira com papel manteiga e espalhe a mistura formando uma camada de aproximadamente 1/2 centímetro;
3. Leve ao forno pré-aquecido a 200° celsius graus por 10 minutos;
4. Retire e deixe esfriar e desmanche grosseiramente.



INGREDIENTES DA CALDA:

- 4 scoops de Whey Protein Growth sabor doce de leite (40g)
- 2 scoops de leite em pó (40g)
- 3 scoops de leite quente (90g)



MONTAGEM:

1. Escolha um pote pequeno (pode ser um pote de doce pequeno, um copo de whisky ou mesmo um pote de sobremesa);
2. Coloque 2 colheres de sopa de crumble, 3 colheres de sopa do creme e mais 2 colheres de sopa da calda de Whey de doce de leite, e está pronto!

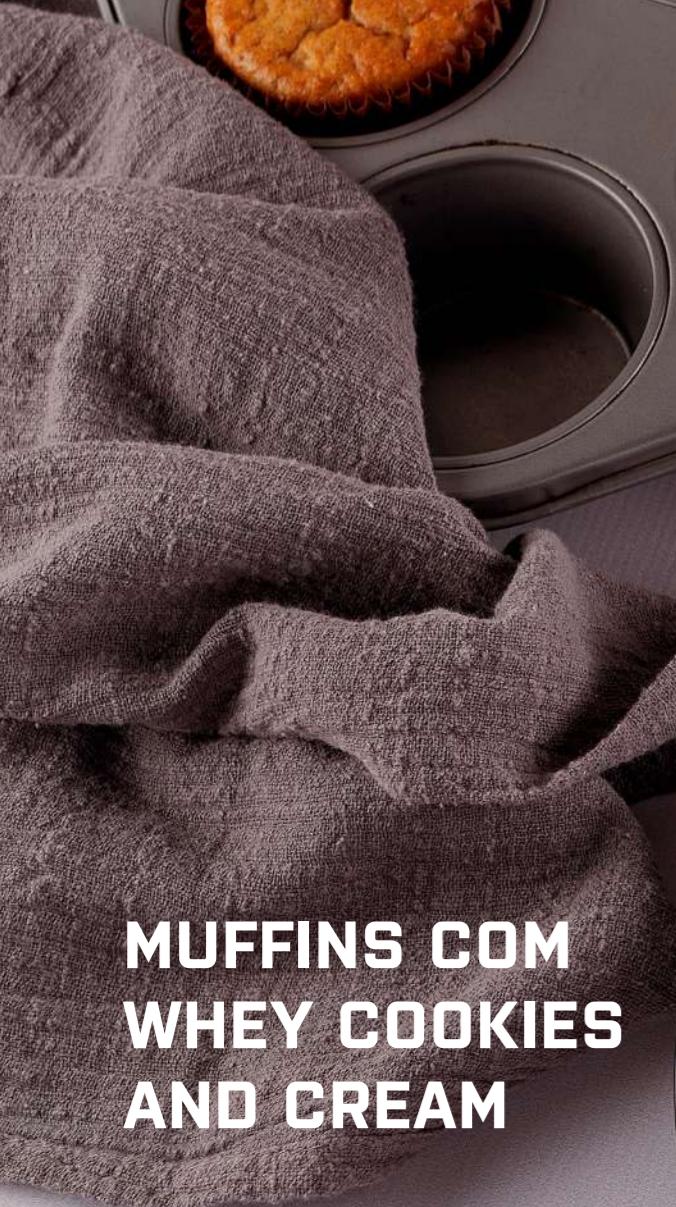
MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
3.848	189	245	248

MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
962	47,25	61,25	62

MUFFINS COM WHEY COOKIES AND CREAM





Cansado das receitas do seu dia a dia? Temos a solução!

Sua rotina merece todo o sabor do **Whey Cookies and Cream** para uma receita surpreendente e rica em **Glutamina** e **BCAA** (incluindo **Leucina**).



**CLIQUE AQUI E COMPRE O
WHEY DE COOKIES
AND CREAM**



NÃO SE ENGANE!
Nosso Whey
Concentrado é de 1kg.
Os concorrentes têm 900g.



VENDA DIRETAMENTE
DA NOSSA INDÚSTRIA
PARA A SUA CASA,
sem lucro de terceiros



APROVADO EM
TODOS OS LAUDOS
DE PROTEÍNA

Muffins com Whey Cookies And Cream

Rendimento: 18 unidades



INGREDIENTES:

- 6 bananas (nanica ou prata) (510g)
- 1 ovo
- 5 claras
- 6 col. sopa de aveia em flocos (36g)
- 6 col. sopa de farinha de aveia (60g)
- 1 col. sopa de óleo de coco (10g)
- 1 col. sopa de canela em pó (10g)
- 6 scoops de Whey Protein Growth sabor Cookies and cream (60g)
- 1 col. sopa de fermento em pó (15g)

Growth Supplements



MODO DE PREPARO:

1. Em um bowl, adicione a banana picada, as claras, a farinha de aveia, o óleo de coco, a canela em pó e o Whey. Bata tudo com um mixer um liquidificador;
2. Adicione o fermento em pó e misture bem;
3. Coloque as forminhas de papel na forma de muffin, e adicione a massa até a metade;
4. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos.
5. Coloque a cobertura da sua preferência e está pronto.

Obs: Nesta receita usamos o Creme de Avelã Growth e nibs de cacau como cobertura do muffin.

MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
1.421,48	90,55	196,03	28,55

MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
79,13	5,03	10,89	1,58

SALADA DE FRUTAS COM CREME DE WHEY SABOR SORVETE DE CREME





Seu objetivo é ganho de massa muscular? Então essa receita é para você!

Prepare essa receita clássica e prática com o **Whey de Sorvete de Creme**, um suplemento de alto valor biológico e com grande concentração de proteínas e aminoácidos essenciais.



**CLIQUE AQUI E COMPRE O
WHEY DE SORVETE
DE CREME**



NÃO SE ENGANE!
Nosso Whey
Concentrado é de 1kg.
Os concorrentes têm 900g.



VENDA DIRETAMENTE
DA NOSSA INDÚSTRIA
PARA A SUA CASA,
sem lucro de terceiros



APROVADO EM
TODOS OS LAUDOS
DE PROTEÍNA

Salada de frutas com creme de Whey sabor sorvete de creme

Rendimento: 4 porções



INGREDIENTES:

- 3 kiwis cortados em cubos (210g)
- 1 xíc. morango picado em cubos (150g)
- 2 mangas sem casca cortadas em cubos (300g)
- Suco de 1 laranja
- 3 scoops de Whey Protein Growth sabor sorvete de creme (30g)
- 3 scoops de leite em pó (60g)
- 4 scoops de água quente (120 ml)

Growth Supplements



MODO DE PREPARO:

1. Comece preparando o creme. Para isso, misture o Whey, o leite em pó e a água quente até obter consistência homogênea e cremosa. Se necessário, adicione um pouco mais de água para obter a consistência desejada. Se preferir, misture com o auxílio de um mixer;
2. Leve à geladeira até que fique gelado;
3. Agora misture as frutas devidamente higienizadas e picadas, adicione o suco de laranja sobre a mistura e leve à geladeira até que fique fria;
4. Monte duas porções de frutas e sobre elas o creme de sorvete de creme;
5. Sirva a seguir.

MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
744	51,51	125,13	4,05

MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
186	12,87	31,28	1,01

MOUSSE DE WHEY DE MARACUJÁ





O sabor que você precisa em uma receita prática e econômica!

O Whey da **Growth** é o mais bem avaliado do mercado e conta com o melhor custo-benefício do mercado, custando apenas **R\$76,50** um pacote de **1kg** à vista no boleto ou depósito.



**CLIQUE AQUI E COMPRE O
WHEY DE MARACUJÁ**



NÃO SE ENGANE!
Nosso Whey
Concentrado é de 1kg.
Os concorrentes têm 900g.



VENDA DIRETAMENTE
DA NOSSA INDÚSTRIA
PARA A SUA CASA,
sem lucro de terceiros



APROVADO EM
TODOS OS LAUDOS
DE PROTEÍNA

Mousse de Whey de Maracujá

Rendimento: 6 porções



INGREDIENTES:

- 1 pacote gelatina em pó zero sem sabor (12g)
- 3 scoops de Whey Protein Growth sabor mousse de maracujá (30g)
- 1 pote logurte natural desnatado (170g)
- 1 caixinha de creme de leite (200g)
- 8 pedras de gelo (120g)

Growth Supplements



MODO DE PREPARO:

1. Dissolva a gelatina em pó conforme a orientação disponível no rótulo do fabricante;
2. No liquidificador, bata a gelatina dissolvida junto com a Whey, o iogurte e o creme de leite até que fique um creme homogêneo;
3. Adicione as pedras de gelo e bata novamente;
4. Coloque em taças individuais ou em uma só travessa, leve à geladeira para gelar por aproximadamente 2 horas, e está pronto!

MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
818	44	18	63

MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
136,33	7,33	3	10,5

SORVETE DE BANANA COM WHEY DE MORANGO





Quer mais praticidade e energia no seu dia a dia?

Todas as propriedades da banana, do morango e do **Whey de Morango** resulta em uma excelente fonte proteica e garante a sensação de saciedade.



**CLIQUE AQUI E COMPRE O
WHEY DE MORANGO**



NÃO SE ENGANE!
Nosso Whey Concentrado é de 1kg.
Os concorrentes têm 900g.



VENDA DIRETAMENTE
DA NOSSA INDÚSTRIA
PARA A SUA CASA,
sem lucro de terceiros



APROVADO EM
TODOS OS LAUDOS
DE PROTEÍNA

Sorvete de banana com Whey de Morango

Rendimento: 4 porções



INGREDIENTES:

- 6 bananas nanicas cortadas em 6 partes cada uma (510g)
- ½ pote de iogurte natural desnatado (85g)
- 3 scoops de Whey Protein Growth sabor morango (30g)

Growth Supplements



MODO DE PREPARO:

1. Primeiro coloque os pedaços de banana dentro de um saquinho para alimentos e em uma forminha de gelo, coloque o iogurte;
2. Leve tudo ao congelador e aguarde por pelo menos 3 horas;
3. Quando tudo estiver congelado, no processador, coloque as bananas, o iogurte congelado e o Whey de morango e processe até ficar um creme liso e leve. O sorvete está pronto!
4. Agora você já pode servir ou guardar em um pote no congelador.

Obs: Você pode optar por diferentes sabores de Whey Protein Growth para fazer diferentes versões desse sorvete.

MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
707,20	31,17	130,55	6,69

MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
176,8	7,79	32,63	1,67

FRAPUCCINO DE WHEY





Seu pré-treino ainda mais saboroso!

Essa receita vai turbinar o seu lanche com o **Whey da Growth**, o mais bem avaliado do mercado e com padrão europeu de qualidade!



**CLIQUE AQUI E COMPRE O
WHEY DE CAPPUCCINO**



NÃO SE ENGANE!
Nosso Whey
Concentrado é de 1kg.
Os concorrentes têm 900g.



VENDA DIRETAMENTE
DA NOSSA INDÚSTRIA
PARA A SUA CASA,
sem lucro de terceiros



APROVADO EM
TODOS OS LAUDOS
DE PROTEÍNA

Frapuccino de Whey

Rendimento: 1 porção



INGREDIENTES:

- 50 ml de água quente
- 200 ml de água gelada
- 8 pedras de gelo (120g)
- 2 col. sopa de leite em pó desnatado (16g)
- 2 scoops de Whey Protein Growth sabor capuccino (20g)
- 1 col. chá de cacau em pó (7g)
- Canela em pó à gosto

Growth Supplements



MODO DE PREPARO:

1. Primeiro misture o Whey sabor capuccino com a água quente;
2. Em seguida, em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata tudo por 1 minuto;
3. Agora é só servir e beber!

MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
161,00	23	13	2

IOGURTE COM GRANOLA E CREME DE WHEY DE BANANA





A combinação que vai fazer a diferença no seu treino!

O **Whey de Banana** garante toda a energia que você precisa combinada à qualidade máxima que só a Growth produz.



**CLIQUE AQUI E COMPRE O
WHEY DE BANANA**



NÃO SE ENGANE!
Concentrado é de 1kg.
Os concorrentes têm 900g.



VENDA DIRETAMENTE
DA NOSSA INDUSTRIA
PARA A SUA CASA,
sem lucro de terceiros



APROVADO EM
TODOS OS LAUDOS
DE PROTEÍNA

Iogurte com Granola e creme de Whey de Banana

Rendimento: 3 porções



INGREDIENTES:

- 1 tangerina
- 1 pote de iogurte natural desnatado (170g)
- 1 xícara de granola (80g)
- 1 col. sopa de Mel (20g)
- Suco de meio limão
- 3 scoops de Whey Protein Growth sabor banana (30g)
- 3 scoops de leite em pó desnatado (60g)
- 4 scoops de água quente (120ml)

Growth Supplements



MODO DE PREPARO:

1. Comece preparando o creme. Para isso, misture o Whey, o leite em pó e a água quente até obter consistência homogênea e cremosa. Se necessário, adicione um pouco mais de água para obter a consistência desejada. Se preferir, misture com um mixer;
2. Leve à geladeira até que fique gelado;
3. Em seguida, misture o iogurte natural com o mel e o suco de limão;
4. Monte em três potes ou taças, dividindo todos os ingredientes em três parte e colocando-os em camadas nesta ordem: iogurte, granola e o creme de Whey Growth sabor banana;
5. Sirva em seguida.

MACROS TOTAIS DA RECEITA:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
814,00	59	122	10

MACROS POR UNIDADE:

CALORIAS	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS
271,33	19,66	40,66	3,33

Growth
SUPPLEMENTS