

simples-incrível-limpeza

smoothies

"SURGIR" É MAIS FÁCIL COM UM
ÓTIMO SMOOTHIE POR PERTO



**Dr. David Steuer
SurgePlan**



SÓ PARA DEIXARMOS CLARO:

ISTO NÃO É UM SMOOTHIE ... É UM DESASTRE CORPORAL ESPERANDO PARA ACONTECER. SIM, PARECE E TEM UM GOSTO ÓTIMO, MAS PODE DESTRUIR SEUS OBJETIVOS DE SAÚDE MAIS RÁPIDO DO QUE UMA PIZZA COBERTA DE CHOCOLATE E FRITA NA GEMADA ... NÃO É BOM, VAMOS APENAS DIZER ISSO.

AO PLANEJAR QUAL SMOOTHIE FAZER, PENSE EM TERMOS DE CATEGORIA:

SUBSTITUTO DE REFEIÇÃO
LANCHE / ENERGIA
ENCHIMENTO PARA MASCARAR A FOME

CADA UMA DESSAS ÁREAS PODE SER UM MOMENTO SAUDÁVEL DE REALIZAÇÃO DE UMA META OU UM DESASTRE DE SMOOTHIE.

SMOOTHIES

São tantas opções ... vamos dividi-las em grupos que tornem a alimentação saudável divertida ...



GREEN MONSTERS (MONSTROS VERDES)

MONSTROS VERDES SÃO OS SMOOTHIES ABRANGENTES, GERALMENTE CONSISTINDO DE FIBRAS, VERDURAS E PROTEÍNAS. ESSES NEM SEMPRE SÃO OS SMOOTHIES QUE AS CRIANÇAS VÃO PEDIR, MAS ELES ESTÃO REPLETOS DE NUTRIENTES E FIBRAS DE LIMPEZA.

PROTEIN POWER (PODER DA PROTEÍNA)

REPLETOS DE PROTEÍNAS, ESSES SMOOTHIES SÃO PROJETADOS PARA SUBSTITUIR REFEIÇÕES E PODEM SER USADOS COMO OPÇÕES DE LANCHES. ELES SÃO CHEIOS DE PROTEÍNAS E GORDURAS SAUDÁVEIS.



FIBER FILLERS (ENCHIMENTOS DE FIBRA)

SMOOTHIES DE ENCHIMENTO DE FIBRA SÃO PROJETADOS PARA CRIAR UMA SENSAÇÃO DE PLENITUDE E FORNECER AO CORPO ENERGIA NATURAL SAUDÁVEL NO PROCESSO. ELES SÃO UMA ÓTIMA OPÇÃO DE LANCHE E FORNECEM CONTROLE DE AÇÚCAR NO SANGUE SAUDÁVEL.





SMOOTHIES SÃO UMA ÓTIMA MANEIRA DE ADICIONAR PROTEÍNAS, GORDURAS E FIBRAS À NOSSA DIETA. DITO ISSO, ELES TAMBÉM SÃO UMA MANEIRA FÁCIL DE CONSUMIR MUITAS CALORIAS E AÇÚCARES. ENTÃO, VAMOS TORNAR ISSO FÁCIL E DIVERTIDO. SIGA AS ORIENTAÇÕES ABAIXO E SIMPLESMENTE ADICIONE O SMOOTHIE QUE SE ADAPTA ÀS SUAS NECESSIDADES.

EXISTEM 3 TIPOS DE SMOOTHIES NESTE PROGRAMA:
MONSTROS VERDES
PODER DA PROTEÍNA
ENCHIMENTOS DE FIBRA

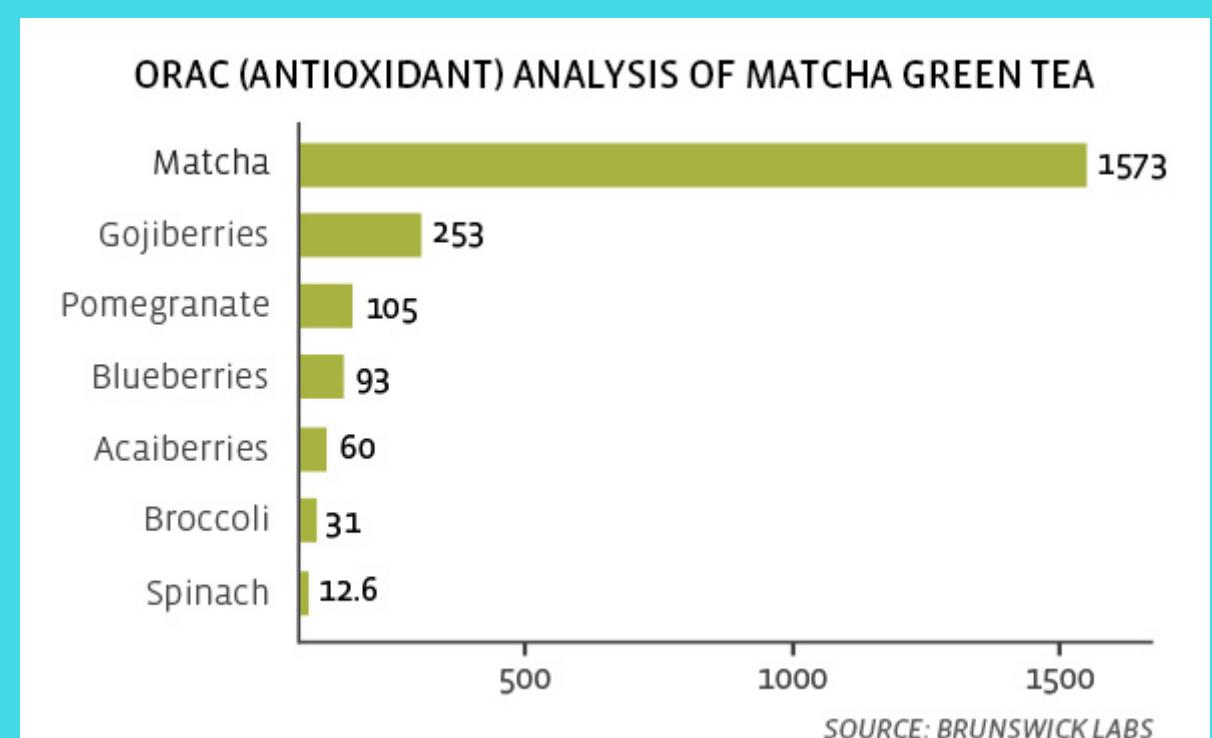
CADA SMOOTHIE TEM UMA FUNÇÃO EM NOSSOS PLANOS DE REFEIÇÃO DIÁRIA. LEMBRANDO QUE:
HOMENS - 1500 E MULHERES 1300 CALORIAS POR DIA
SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES (ESTÉVIA É ACEITÁVEL)
FRUTAS PODEM SER UMA FONTE PERIGOSA DE AÇÚCAR OCULTA
ADICIONAR ESTIMULADORES DO METABOLISMO, IMUNOLÓGICO E HUMOR
(VAMOS DAR UMA OLHADA NAS MELHORES IDEIAS DE "ADICIONAR")



CHÁ MATCHA

O CHÁ MATCHA CONTÉM UMA CLASSE ÚNICA E POTENTE DE ANTIOXIDANTE CONHECIDA COMO CATEQUINAS, QUE NÃO SÃO ENCONTRADAS EM OUTROS ALIMENTOS. EM PARTICULAR, A CATEQUINA EGCG (GALATO DE EPIGALOCATEQUINA) FORNECE POTENTES PROPRIEDADES DE COMBATE AO CÂNCER.

O CHÁ VERDE AUMENTA O SEU METABOLISMO EM CERCA DE 4% AO DIA, GRAÇAS À CAFEÍNA E A UM ANTIOXIDANTE CHAMADO GALATO DE EPIGALOCATEQUINA (EGCG).





PIMENTA-CAIENA

CONTÉM UM INGREDIENTE ATIVO CHAMADO CAPSAICINA, QUE PODE AUMENTAR TEMPORARIAMENTE O SEU METABOLISMO. ISSO FAZ COM QUE SEU CORPO PRODUZA MAIS CALOR (A CAPSAICINA É RESPONSÁVEL PELO SABOR PICANTE DA PIMENTA DE CAIENA) E, PORTANTO, QUEIME MAIS CALORIAS.

OS BENEFÍCIOS DA PIMENTA-DE-CAIENA INCLUEM SUA CAPACIDADE DE ESTIMULAR A CIRCULAÇÃO E PROMOVER UM AMBIENTE MAIS ALCALINO. A PIMENTA CAIENA MELHORA O SISTEMA CIRCULATÓRIO, ABRINDO OS CAPILARES E REGULANDO O AÇÚCAR NO SANGUE; TAMBÉM AJUDA O SISTEMA DIGESTIVO QUE REMOVE BACTÉRIAS E TOXINAS DO CORPO.



MANTEIGA DE AMÊNDOA

COM SUA COMBINAÇÃO DE PROTEÍNAS, FIBRAS E ÁCIDOS GRAXOS MONOINSATURADOS SAUDÁVEIS (MUFAS), A MANTEIGA DE AMÊNDOA É UMA ADIÇÃO INTELIGENTE A QUALQUER MISTURA PÓS-TREINO OU SUBSTITUTA DE REFEIÇÃO.

UM ESTUDO RECENTE DESCOBRIU QUE BELISCAR 1,5 ONÇAS DE AMÊNDOAS POR DIA (CERCA DE 2,5 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA DE AMÊNDOA) REDUZ O COLESTEROL, A GORDURA DA BARRIGA E A CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA.



SEMENTES DE CHIA

ALÉM DE ENGROSSAR SEU SMOOTHIE E TORNÁ-LO MUITO MAIS SATISFATÓRIO, AS SEMENTES DE CHIA SÃO UMA ÓTIMA FONTE DE ÁCIDO ALFA-LINOLÊNICO (ALA), UM TIPO DE ÁCIDO GRAXO ÔMEGA-3 À BASE DE PLANTAS.

UM GRANDE BENEFÍCIO DOS ÔMEGA-3 É QUE ELES ESTIMULAM O HORMÔNIO DA SACIEDADE LEPTINA, QUE SINALIZA AO CORPO PARA QUEIMAR ESSAS GORDURAS EM VEZ DE ARMAZENÁ-LAS COMO GORDURA.



FARINHA DE NOZ DE TIGRE

A FARINHA DE NOZ DE TIGRE É SIMPLESMENTE A VERSÃO MOÍDA DAS NOZES DE TIGRE, TORNANDO-A PERFEITA PARA MISTURAR EM SMOOTHIES.

POR QUE VOCÊ DEVE AMÁ-LOS: NOZES DE TIGRE SÃO MUITO RICAS EM AMIDO RESISTENTE, UM TIPO DE FIBRA QUE PASSA PELO ESTÔMAGO E INTESTINO DELGADO SEM SER DIGERIDO. ISSO PODE AJUDÁ-LO A PERDER PESO, REDUZINDO OS PICOS DE AÇÚCAR NO SANGUE E MANTENDO-O MAIS SACIADO POR MAIS TEMPO DO QUE OUTROS ALIMENTOS COM O MESMO NÚMERO DE CALORIAS. ELE TAMBÉM BENEFICIA SEU INTESTINO, AGINDO COMO UM PREBIÓTICO, ESTIMULANDO O CRESCIMENTO DE BACTÉRIAS BOAS NO TRATO DIGESTIVO. A FARINHA TEM UM SABOR SUTILMENTE DOCE E COMBINA BEM COM QUASE TODAS AS COMBINAÇÕES DE SABORES DE SMOOTHIE.



ABACATE

ABACATES DÃO UMA CREMOSIDADE AO SEU SMOOTHIE, BÔNUS, MAS TAMBÉM SÃO CARREGADOS COM MUFAS (GORDURAS MONOINSATURADAS), QUE AJUDAM A REDUZIR A INFLAMAÇÃO E TÊM SIDO ASSOCIADOS A UMA REDUÇÃO NA GORDURA DA BARRIGA E NO PESO GERAL.

OS MUFAS, JUNTO COM O ALTO TEOR DE FIBRAS DO ABACATE (CERCA DE 14 G EM UM ABACATE), TAMBÉM AJUDAM A AUMENTAR A SENSAÇÃO DE SACIEDADE E A AUMENTAR A SENSIBILIDADE À INSULINA, DIMINUINDO A PROBABILIDADE DE VOCÊ ARMAZENAR GORDURA.



VINAGRE DE MAÇÃ

A PESQUISA MOSTRA QUE ESTA FORMA FERMENTADA DE SUCO DE MAÇÃ PODE AJUDAR A ESTABILIZAR OS NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE, AJUDANDO ASSIM A PREVENIR DESEJOS (E SUBSEQUENTE COMER EM EXCESSO) CAUSADOS POR QUEDAS DE AÇÚCAR NO SANGUE.

COMO FUNCIONA: A TEORIA É QUE O ÁCIDO ACÉTICO, O PRINCIPAL COMPONENTE DO VINAGRE, PODE INTERFERIR NA CAPACIDADE DO CORPO DE DIGERIR O AMIDO, REDUZINDO ASSIM O EFEITO DO AMIDO SOBRE O AÇÚCAR NO SANGUE.

EM SMOOTHIES, O ACV COMBINA BEM COM CANELA, O QUE POR SI SÓ MELHORA A SENSIBILIDADE À INSULINA (OU SEJA, AJUDA OS CARBOIDRATOS A ENTRAREM NAS CÉLULAS EM VEZ DE SEREM ARMAZENADOS COMO GORDURA).



TODOS OS INGREDIENTES LISTADOS PODEM SER MODIFICADOS PARA ATINGIR SEU OBJETIVO. POR EXEMPLO, PARA REDUZIR AS CALORIAS DE UM DETERMINADO SMOOTHIE, REDUZA A QUANTIDADE DE FRUTAS OU SUBSTITUA O IOGURTE / QUEIJO COTTAGE POR LEITE DE AMÊNDOA SEM AÇÚCAR:

NÃO ADICIONE QUALQUER FORMA DE AÇÚCAR, FRUTAS OU SUCOS ... A MENOS QUE ESTEJA NA LISTA DE INGREDIENTES, JÁ QUE MAIS DE UMA COISA BOA NEM SEMPRE TORNA MELHOR.

ADICIONE PELO MENOS UMA OU MAIS DAS SUGESTÕES "ADICIONAR": MATCHA (CHÁ VERDE), ACV, FARINHA DE TIGRE, MANTEIGA DE AMÊNDOA, SEMENTES DE CHIA / LINHO, ABACATE, PIMENTA CAIENA, GINSENG, CANELA.

DIVIRTA-SE ... SEJA CRIATIVO E DIVIRTA-SE !!



MONSTRO VERDE:

ESPINAFRE E MORANGO SMOOTHIE

PORÇÕES: 2

INGREDIENTES

1/2 XÍCARA DE IOGURTE GREGO INTEGRAL SEM AÇÚCAR
OU (SUBSTITUA POR LEITE DE AMÊNDOA NÃO ADOÇADO)

2 XÍCARAS DE ÁGUA

1/2 BANANA MÉDIA

1/4 XÍCARA DE MORANGOS FATIADOS

2 XÍCARAS DE ESPINAFRE FRESCO PICADO, LEVEMENTE
EMBALADO

2-3 PACOTES DE ESTÉVIA A GOSTO (OPCIONAL)

NUTRIÇÃO (POR PORÇÃO)

156 CALORIAS, 5G DE PROTEÍNA, 1 G DE GORDURA, 10 G DE
CARBOIDRATO, 4 G DE FIBRA



MONSTRO VERDE:

BETERRABA E MORANGO SMOOTHIE

PORÇÕES: 2

INGREDIENTES

4 BETERRABAS COZIDAS E DESCASCADAS

2 XÍCARAS DE ÁGUA DE COCO SEM AÇÚCAR

1 XÍCARA DE MORANGOS CONGELADOS

1 LIMÃO ESPREMIDO OU 2 GOTAS DE LIMÃO E O

OPCIONAL: 1 COLHER DE CHÁ EM PÓ

NUTRIÇÃO (POR PORÇÃO)

167 CALORIAS, 4 G DE PROTEÍNA, 1 G DE GORDURA (1 G DE GORDURA SATURADA), 34 G DE CARBOIDRATOS, 8 G DE FIBRA, 0 MG DE COLESTEROL, 332 MG DE SÓDIO



MONSTRO VERDE:

PEACH AVOCADO SMOOTHIE

PORÇÕES: 2

INGREDIENTES

1/4 XÍCARA DE FATIAS DE PÊSSEGO FRESCAS OU CONGELADAS

1 XÍCARA DE ÁGUA

1/2 ABACATE DESCASCADO

1 COLHER DE CHÁ DE EXTRATO DE BAUNILHA

PUNHADO DE GELO

PUNHADO DE ESPINAFRE BEBÊ

INSTRUÇÕES

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES.

NUTRIÇÃO (POR PORÇÃO)

123 CALORIAS, 1 G DE PROTEÍNA, 5 G DE GORDURA (1 G DE GORDURA SATURADA), 11 G DE CARBOIDRATOS, 3 G DE FIBRA, 0 MG DE COLESTEROL, 3 MG DE SÓDIO



MONSTRO VERDE:

AÇAÍ E BERRY SMOOTHIE

PORÇÕES: 2

INGREDIENTES

1/4 XÍCARA DE FRUTAS CONGELADAS, COMO MIRTILOS

½ BANANA

1 COLHER DE SOPA DE AÇAÍ EM PÓ

PITADA DE CARDAMOMO EM PÓ OU 1 GOTA DE CARDAMOMO E O

¾ XÍCARA DE ÁGUA DE COCO

½ XÍCARA DE GELO

ESTÉVIA LÍQUIDA, A GOSTO (CERCA DE 4 GOTAS)

INSTRUÇÕES

MISTURE AS FRUTAS CONGELADAS, BANANA, AÇAÍ, CARDAMOMO E ÁGUA DE COCO EM UMA MISTURA HOMOGÊNEA. ADICIONE O GELO E BATA ATÉ FICAR GELADO. PROVE E ADICIONE ALGUMAS GOTAS DE ESTÉVIA LÍQUIDA CONFORME DESEJADO.

NUTRIÇÃO (POR PORÇÃO)

167 CALORIAS



MONSTRO VERDE:

MANTEIGA DE ESPINAFRE E AMÊNDOA

PORÇÕES: 1

INGREDIENTES

1 COLHER DE SOPA DE MANTEIGA DE AMÊNDOA

1/2 XÍCARA DE ESPINAFRE FRESCO

1 XÍCARA DE LEITE DE AMÊNDOA SEM AÇÚCAR

1/2 UMA BANANA CONGELADA

1/2 COLHER DE CHÁ DE CANELA

OPCIONAL: 1 COLHER DE CHÁ EM PÓ

NUTRIÇÃO (POR PORÇÃO)

189 CALORIAS



MONSTRO VERDE:

MORNING GREEN SMOOTHIE

PORÇÕES: 1

INGREDIENTES

1 XÍCARA DE ESPINAFRE OU FOLHAS DE COUVE RASGADAS

1 XÍCARA DE FOLHAS DE ALFACE RASAS

½ XÍCARA DE PEPINO PICADO

½ XÍCARA DE AIPO PICADO

1/4 XÍCARA DE AMORAS (OU FRAMBOESAS, MIRTILOS)

1 BANANA PICADA (DE PREFERÊNCIA CONGELADA)

1 XÍCARA DE CUBOS DE GELO

1 COLHER DE SOPA DE HORTELÃ FRESCA OU 1 GOTA DE OLEO DE HORTELÃ-PIMENTA

½ COLHER DE SOPA DE SEMENTES DE CHIA

OPCIONAL: 1 COLHER DE CHÁ EM PÓ

OPCIONAL: PITADA DE PIMENTA CAIENA, CANELA, AÇAFRÃO NUTRIÇÃO (POR PORÇÃO) * EST.

198 CALORIAS, 3,7 G DE GORDURA TOTAL, 0,9 G DE GORDURA SATURADA, 97 MG DE SÓDIO, 40 G DE CARBOIDRATOS, 13,7 G DE FIBRA ALIMENTAR, 21 G DE AÇÚCAR, 6,1 G DE PROTEÍNA



MONSTRO VERDE:

MÁQUINA VERDE BRUTA

PORÇÕES: 1

INGREDIENTES

1/2 PÊRA MÉDIA

1/2 MAÇÃ VERDE

1 SM PEPINO

3 COLHERES DE SOPA DE SEMENTES DE CÂNHAMO CRU OU
(LINHO, CHIA)

SUCO DE $\frac{1}{2}$ LIMÃO

20 RAMINHOS DE SALSA FRESCA

1 XÍCARA DE ÁGUA / GELO

1-2 COLHERES DE CHÁ DE ESTÉVIA

OPCIONAL: 1 COLHER DE CHÁ EM PÓ

NUTRIÇÃO (POR PORÇÃO)

387,5 CAL, 13 G PRO, 54,5 G DE CARBOIDRATO, 12 G DE FIBRA, 14,5 G DE GORDURA, 1 G DE GORDURA SATURADA, 34 MG DE SÓDIO



MONSTRO VERDE:

SMOOTHIE DETOX DE COUVE E MAÇÃ VERDE

$\frac{2}{3}$ XÍCARA DE LEITE DE AMÊNDOA (SEM AÇÚCAR)

$\frac{3}{4}$ XÍCARA DE GELO

1 $\frac{1}{2}$ XÍCARA DE COUVE

1 TALO DE AIPO

$\frac{1}{2}$ MAÇÃ OU PÊRA VERMELHA OU VERDE (SEM CAROÇO E PICADA)

1 COLHER DE SOPA DE SEMENTE DE LINHO MOÍDA

1 COLHER DE CHÁ DE ESTÉVIA (OPCIONAL)

OPCIONAL: 1 COLHER DE CHÁ EM PÓ, 2 GOTAS DE OE DE LIMÃO.



MONSTRO VERDE:

SMOOTHIE DE ABACATE:

1 1/2 XÍCARAS DE ÁGUA DE COCO SEM AÇÚCAR

2 XÍCARAS DE ESPINAFRE OU COUVE (COM HASTE E PICADA)

1/2 MAÇÃ (DESCASCADA, SEM CAROÇO E PICADA)

1/2 BANANA (ADICIONAR OU SUBSTITUIR MAÇÃ, OPCIONAL)

1/2 ABACATE (PICADO)

OPCIONAL: 1 COLHER DE CHÁ EM PÓ, 1 GOTA DE GRAPEFRUIT
E, 2 GOTAS DE FRANKINCENSE

NUTRIÇÃO (POR PORÇÃO)

215 CAL, 13 G PRO, 32 G CARB, 12 G FIBER, 23 G FAT, 1 G SAT
GORDURA, 34 MG SODIUM



MONSTRO VERDE:

MATCHA PÊRA VERDE PROTEÍNA KICKER

1 COLHER DE PROTEÍNA EM PÓ / BAUNILHA
1 XÍCARA DE LEITE DE AMÊNDOA SEM AÇÚCAR
1 XÍCARA DE ESPINAFRE
1 PUNHADO DE COUVE OU ACELGA SUÍÇA
1 PÊRA, SEM NÚCLEO
1/2 COLHER DE CHÁ DE PÓ DE CHÁ MATCHA

NUTRIÇÃO:

POR PORÇÃO DE 16 ONÇAS:

299 CAL

6 G DE GORDURA (2 G SAT)

37 G DE CARBOIDRATOS

595 MG DE SÓDIO

9 G DE FIBRA

27 G DE AÇÚCAR

27 G DE PROTEÍNA



MONSTRO VERDE:

SMOOTHIE DE LARANJA DE ESPINAFRE

1/2 LARANJA DE UMBIGO, DESCASCADA

1/2 BANANA, DESCASCADA

1 XÍCARA DE ESPINAFRE ORGÂNICO BEM EMBALADO

1/4 XÍCARA DE ÁGUA DE COCO, AJUSTADA CONFORME
DESEJADO

1 COLHER DE SOPA DE SEMENTES DE CÂNHAMO, SEMENTES
DE CHIA OU LINHO OPCIONAL

5-6 CUBOS DE GELO

OPCIONAL: 1 COLHER DE CHÁ DE MATCHA POWDER, 2
GOTAS DE OLÍBANO E 1 GOTA DE GRAPFRUIT E

NUTRIÇÃO:

POR PORÇÃO DE 16 ONÇAS:

215 CAL 6 G DE GORDURA (2 G SAT) 24 G DE CARBOIDRATOS

595 MG DE SÓDIO 9 G DE FIBRA

23 G DE AÇÚCAR 27 G DE PROTEÍNA



MONSTRO VERDE:

DESINTOXICAÇÃO DE COUVE MONSTRO VERDE

1 XÍCARA DE CHÁ VERDE, GELADO
1 XÍCARA DE COENTRO FRACAMENTE EMBALADO
1 XÍCARA DE COUVE BEBÊ ORGÂNICA EMBALADA (OU OUTRO VERDE BEBÊ)
1 XÍCARA DE PEPINO
1/4 XÍCARA DE MIRTILOS
2 GOTAS DE LIMÃO E (ÓLEO ESSENCIAL)
1 COLHER DE SOPA DE GENGIBRE FRESCO, RALADO
½ ABACATE
OPCIONAL: 1 COLHER DE CHÁ EM PÓ



PODER DA PROTEÍNA:

SPINACH FLAX PROTEIN SMOOTHIE

1 XÍCARA DE LEITE DE AMÊNDOA SEM AÇÚCAR

1 GRANDE PUNHADO DE ESPINAFRE ORGÂNICO

¼ XÍCARA DE PEDAÇOS DE MANGA CONGELADOS

(OPCIONAL)

¼ XÍCARA DE DARK BERRIES CONGELADAS (AZUL, PRETO, FRAMBOESA)

½ DE UMA BANANA (FRESCA OU CONGELADA)

1 COLHER DE SOPA DE FARINHA DE LINHO (OPCIONAL)

1 COLHER DE SOPA DE SEMENTES DE CHIA (OPCIONAL)

1 COLHER DE CHÁ DE MATCHA PÓ

1 COLHER DE PROTEÍNA DE BAUNILHA EM PÓ

NUTRIÇÃO: 231 CALORIAS, 8 G DE GORDURA, 0 G DE GORDURA SATURADA, 23 G DE CARBOIDRATOS, 9 G DE FIBRA, AÇÚCAR 11 F, 25 G DE PROTEÍNA



PODER DA PROTEÍNA:

AGITAÇÃO DE PROTEÍNA DE TORTA DE LIMA CHAVE

1/2 XÍCARA DE QUEIJO COTTAGE SEM GORDURA

1 COLHER DE PROTEÍNA EM PÓ DE BAUNILHA

1 COLHER DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO (FRESCO OU USE 2 GOTAS DE ÓLEO ESSENCIAL DE LIMÃO)

5-10 CUBOS DE GELO (DEPENDENDO DA ESPESSURA QUE VOCÊ GOSTA, USE MENOS PARA UMA CONSISTÊNCIA MAIS FINA)

1 / 2-1 XÍCARA DE ÁGUA (ALTERE DE ACORDO COM A CONSISTÊNCIA DESEJADA)

2-4 PACOTES STEVIA (OPCIONAL)

2-3 PUNHADOS DE ESPINAFRE OU COUVE

OPCIONAL: 1 COLHER DE SOPA DE PÓ MATCHA

NUTRIÇÃO: 212 CALORIAS, 0 G DE GORDURA, 0 G DE GORDURA SATURADA, 17 G DE CARBOIDRATOS, 0,7 G DE FIBRA, 7 G DE AÇÚCAR, 42 G DE PROTEÍNA



PODER DA PROTEÍNA:

BLASTER DE MANTEIGA DE AMÊNDOA BLUEBERRY

½ XÍCARA DE LEITE DE AMÊNDOA SEM AÇÚCAR

1 COLHER DE BAUNILHA EM PÓ DE PROTEÍNA VEGETAL

1/4 XÍCARA DE MIRTILOS CONGELADOS OU FRUTAS

VERMELHAS DE ESCOLHA

½ COLHER DE SOPA DE MANTEIGA DE AMÊNDOA SEM SAL NATURAL

ÁGUA PARA MISTURAR (OPCIONAL)

2 GOTAS DE OLÍBANO E O

1 PUNHADO DE ESPINAFRE

1 COLHER DE SOPA DE SEMENTE DE LINHO

NUTRIÇÃO: 256 CALORIAS, 6 G DE GORDURA, 16 G DE CARBOIDRATOS, 7 G DE FIBRA, 28 G DE PROTEÍNA



PODER DA PROTEÍNA:

FRENCH TOAST PROTEIN SHAKE

1/2 XÍCARA DE QUEIJO COTTAGE SEM GORDURA
1 COLHER DE PROTEÍNA DE BAUNILHA EM PÓ
1 COLHER DE CHÁ DE EXTRATO DE BORDO
1/2 COLHER DE CHÁ DE CANELA OU PIMENTA CAIENA
NOZ-MOSCADA DASH OU PIMENTA DE TORTA DE ABÓBORA
3-5 PACOTES DE STEVIA (OPCIONAL)
1 / 2-1 XÍCARA DE ÁGUA (ALTERE DE ACORDO COM A
CONSISTÊNCIA DESEJADA)
5-10 CUBOS DE GELO (DEPENDENDO DA ESPESSURA QUE
VOCÊ GOSTA, USE MENOS PARA UMA CONSISTÊNCIA MAIS
FINA)

NUTRIÇÃO: 235 CALORIAS, 0 G DE GORDURA, 0 G DE
GORDURA SATURADA, 12 G DE CARBOIDRATOS, 1,2 G DE
FIBRA, 14 G DE AÇÚCAR, 42 G DE PROTEÍNA



PODER DA PROTEÍNA:

AMÊNDOA BUTTER CUP

½ XÍCARA DE LEITE DE AMÊNDOA SEM AÇÚCAR

1 COLHER DE BAUNILHA OU CHOCOLATE EM PÓ DE
PROTEÍNA VEGETAL

1 COLHER DE SOPA DE CACAU EM PÓ SEM AÇÚCAR

½ BANANA CONGELADA

2 COLHERES DE SOPA DE AVEIA CORTADA EM AÇO

1 PUNHADO DE COUVE-BEBÊ (OPCIONAL)

½ COLHER DE SOPA DE MANTEIGA DE AMÊNDOA NATURAL

ÁGUA / GELO PARA MISTURAR (OPCIONAL)

NUTRIÇÃO: 258 CALORIAS, 6 G DE GORDURA, 21 G DE CARBOIDRATOS, 5 G DE FIBRA, 30 G DE PROTEÍNA



PODER DA PROTEÍNA:

VANILLA CHAI

$\frac{1}{4}$ XÍCARA DE LEITE DE AMÊNDOA SEM AÇÚCAR

$\frac{1}{4}$ XÍCARA DE CHÁ CHAI (FABRICADO EM SAQUINHO DE CHÁ E RESFRIADO)

$\frac{1}{2}$ COLHER EM PÓ DE PROTEÍNA DE BAUNILHA À BASE DE PLANTAS

$\frac{1}{2}$ BANANA CONGELADA

$\frac{1}{2}$ COLHER DE CHÁ DE CANELA EM PÓ OU 2 GOTAS DE ÓLEO DE CANELA

$\frac{1}{2}$ COLHER DE SOPA DE MANTEIGA DE AMÊNDOA NATURAL SEM SAL

ÁGUA PARA MISTURAR (OPCIONAL) GELO CONFORME DESEJADO

NUTRIÇÃO: 219 CALORIAS, 9 G DE GORDURA, 20 G DE CARBOIDRATOS, 4 G DE FIBRA, 17 G DE PROTEÍNA

SURGEPLAN