

# CARDÁPIO

---



Papaya  
FRESH

# Pré-treino

Leite integral, café solúvel, doce de leite e chocolate 60%

P

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
37 g	7 g	13 g	293,7 Kcal

G

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
47 g	10 g	17 g	386 Kcal

A cafeína fornece a energia necessária para dar um upgrade no seu treino!

# Vegan

Leite de soja, maracujá, banana e lâminas de coco

P

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
35 g	5 g	9 g	254,25 Kcal

G

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
35 g	5 g	9 g	254,25 Kcal

O queridinho plant-based!

# Zero lactose

Leite zero lactose, morango, banana e aveia

P

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
28 g	9 g	8 g	226,6 Kcal

G

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
49 g	14 g	13 g	379,4 Kcal

Uma deliciosa opção para você, intolerante a lactose ou alérgico à proteína do leite.

# *Da casa*



Leite integral, mamão, banana e granola

P

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
36 g	7 g	8 g	242,1 Kcal

G

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
63 g	11 g	12 g	408,1 Kcal

O sabor especial da casa é rico em fibras, por isso, auxilia na sua saúde intestinal!

# *Tropical*



Leite integral, polpa de açaí, banana e leite em pó

P

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
36 g	11 g	9 g	264,2 Kcal

G

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
62g	15 g	16 g	442,7 Kcal

Para quem não abre mão de um saboroso açaí, mas busca uma opção mais leve e saudável!

# *Healthy green*

Leite integral, abacate, banana e granola

P

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
34 g	7 g	10 g	255,3 Kcal

G

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
59 g	11 g	18 g	437,8 Kcal

O abacate é uma ótima fonte de gorduras monoinsaturadas, que auxiliam na manutenção dos níveis de colesterol no sangue!



# Piña colada

Leite de coco, manga, abacaxi e  
lâminas de coco



P

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
13 g	3 g	47 g	491,85 Kcal

G

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
27 g	5 g	73 g	787,95 Kcal

Essa releitura do famoso drink, agora é  
uma opção saudável para encaixar no  
seu dia a dia!

# Floresta negra

Leite integral, morango, frutas  
vermelhas e raspas de chocolate 60%

P

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
25 g	6 g	11 g	229,7 Kcal

G

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
42 g	10 g	15 g	414,4 Kcal

Essa tradicional combinação vai te  
conquistar!

# Universal

Leite integral, morango, banana e granola

P

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
34 g	7 g	8 g	237 Kcal

G

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
58 g	11 g	12 g	396,4 Kcal

Seu sabor incomparável agrada a todos  
os paladares!



# Hipercalórico

Leite integral, banana, hipercalórico  
sabor chocolate e paçoca



P

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
58 g	11 g	12 g	373,25 Kcal

G

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
80 g	15 g	15 g	517,57 Kcal

Sua alta densidade calórica auxilia no  
seu processo de hipertrofia!



# Hipercalórico

Leite integral, banana, hipercalórico  
sabor baunilha e paçoca

P

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
58 g	11 g	12 g	373,25 Kcal

G

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
80 g	15 g	15 g	517,75 Kcal

Sua alta densidade calórica auxilia no  
seu processo de hipertrofia!

# Hipocalórico

Leite desnatado, morango, kiwi e aveia

P

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
24 g	9 g	2 g	159,4 Kcal

G

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
40 g	13 g	3 g	258,3 Kcal

Baixíssimo em calorias, é a opção  
perfeita para sua dieta de déficit  
calórico e emagrecimento!



# Hiperproteico

Leite integral, banana, whey protein  
sabor chocolate e leite em pó

P

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
37 g	31 g	9 g	358 Kcal

G

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
59 g	35 g	14 g	502,5 Kcal

Fonte de proteínas, refrescante e  
saboroso! Auxilia no ganho de massa  
muscular.

# Hiperproteico

Leite integral, banana, whey protein  
sabor baunilha e leite em pó

P

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
37 g	31 g	9 g	358 Kcal

G

CARBOIDRATO	PROTEÍNA	LIPÍDEO	ENERGIA
59 g	35 g	14 g	502,5 Kcal

Fonte de proteínas, refrescante e  
saboroso! Auxilia no ganho de massa  
muscular.

## TAMANHOS:



Smoothie P - 300ml

R\$17,90

Smoothie G - 500ml

R\$22,90

# ADICIONAIS

## Toppings:

- Aveia (10g).....R\$00,00
- Granola (10g).....R\$00,00
- Raspas de chocolate 60% (10g).....R\$00,00
- Lâminas de coco (15g).....R\$00,00
- Leite em pó (15g).....R\$00,00
- Paçoca (1 unidade 15g).....R\$00,00



## Frutas:

- Manga (40g).....R\$00,00
- Abacaxi (40g).....R\$00,00
- Mamão (40g).....R\$00,00
- Banana (40g).....R\$00,00
- Morango (40g).....R\$00,00
- Kiwi (40g).....R\$00,00
- Polpa de açaí (40g).....R\$00,00
- Abacate (40g).....R\$00,00
- Maracujá (40g).....R\$00,00
- Frutas vermelhas (40g).....R\$00,00



## Suplementos:

- Hipercalórico baunilha (30g).....R\$00,00
- Hipercalórico chocolate (30g).....R\$00,00
- Wey protein baunilha (30g).....R\$00,00
- Wey protein chocolate (30g).....R\$00,00
- Proteína vegetal (30g).....R\$00,00
- Café solúvel (10g).....R\$00,00
- Doce de leite (20g).....R\$00,00





# MONTE O SEU

---

# Papaya

FRESH



# Papaya

FRESH

1

*Escolha uma base:*

- Leite Integral
- Leite desnatado
- Leite zero lactose
- Leite de soja
- Leite de coco
- logurte natural

3

*Escolha um suplemento:*

- Hipercalórico de baunilha
- Hipercalórico de chocolate
- Wey protein de baunilha
- Wey protein de chocolate
- Proteína vegana
- Café solúvel
- Doce de leite

2

*Escolha uma fruta:*

- Manga
- Abacaxi
- Mamão
- Banana
- Morango
- Kiwi

- Polpa de açaí
- Abacate
- Maracujá

Frutas vermelhas



4

*Escolha um topping:*

- Leite em pó
- Lâminas de coco
- Raspas de chocolate 60%
- Aveia
- Paçoca
- Granola



Papaya  
FRESH

@papaya\_fresh



205 publicações 12,2 mil seguidores 3.968 seguindo

## Papaya Fresh Smootheria

Uberlândia - MG

Fresh como deve ser!

Aberto todos os dias - 08:00 às 22:00h

[Editar perfil](#)

[Compartilhar perfil](#)



Vegan



Com frutas



Zero Lac



Chocolatudos



Trad

