

Título: Sabor de verão

Veículo: Women's Health

Página: capa + 06 + 62 a 71

Mídia: Revistas

Data: 01/01/2018

Cidade: Nacional

Cm2: 6675.09

Jornalista: Daniel Navas



ROCKY MOUNTAIN

Women's Health

Jan/Fev 2018
revistawh.com.br

24
Melhores Comidas Prontas
PARA ENCARAR O
Verão

OS BENEFÍCIOS DO SUOR NO SEU CORPO

GIOVANNA EWBANK
"Hoje treino para correr atrás da minha filha"

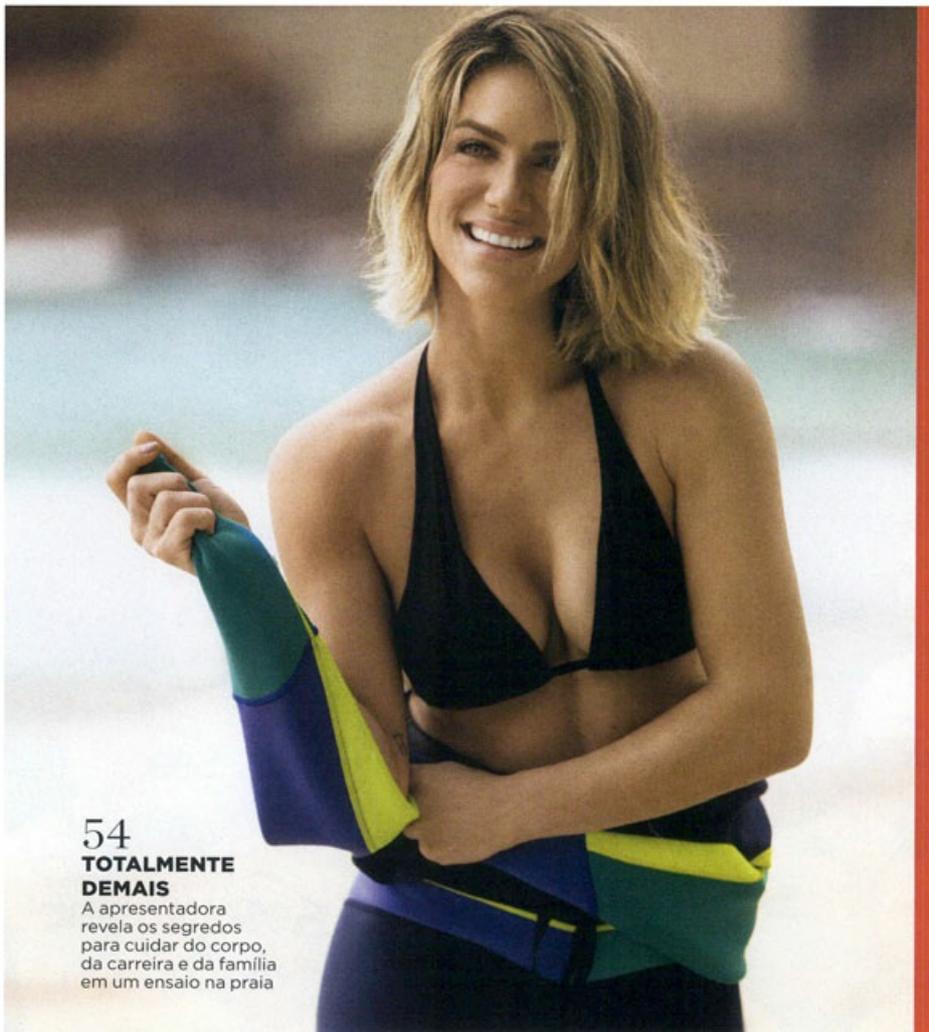
CABELO
LOOKS QUE VÃO DA ACADEMIA À FOLIA

SEXO
5 SEGREDOS DA QUÍMICA PERFEITA

Leitora Fica Um Ano Sem Beber e Conta o Que Mudou

EDICÃO 101 • R\$ 14

PROMOÇÃO **JUNTOU, TROCOU!**
SELO 3 - AZUL



JAN / FEV

54
TOTALMENTE DEMAIS
A apresentadora revela os segredos para cuidar do corpo, da carreira e da família em um ensaio na praia



41
INSPIRAÇÃO: ACADEMIA
O rabo de cavalo dominou a cabeça das mulheres. Experimente essas variações

49
NÃO, OBRIGADA!
Uma leitora conta à WH os motivos que a levaram a parar de beber - e por que você deveria tentar

62
SABOR DE. VERÃO
Nada de descuidar da alimentação só porque a temporada é de descanso

72
A PALAVRA COM S
O suor é melhor para o seu treino do que você imagina. Descubra as vantagens de se molhar

86
ATRAÇÃO SEM SENTIDO
Quer entender por que se sente tão atraída por aquele cara? A gente explica

Na nossa capa

Giovanna Ewbank, fotografada por André Nicolau
Beleza: Cleide Araújo, Styling: Deborah Ewbank e Alexandre Dornellas
Produção de moda: Andrea Levy Tratamento de imagem: RG Imagem
Assistente de fotografia: Luiz Paulo Lima
Top Forever 21, hot pants Salt Sun & Bikinis, acessórios Ju Manzini

Título: Sabor de verão

Veículo: Women's Health

Cidade: Nacional

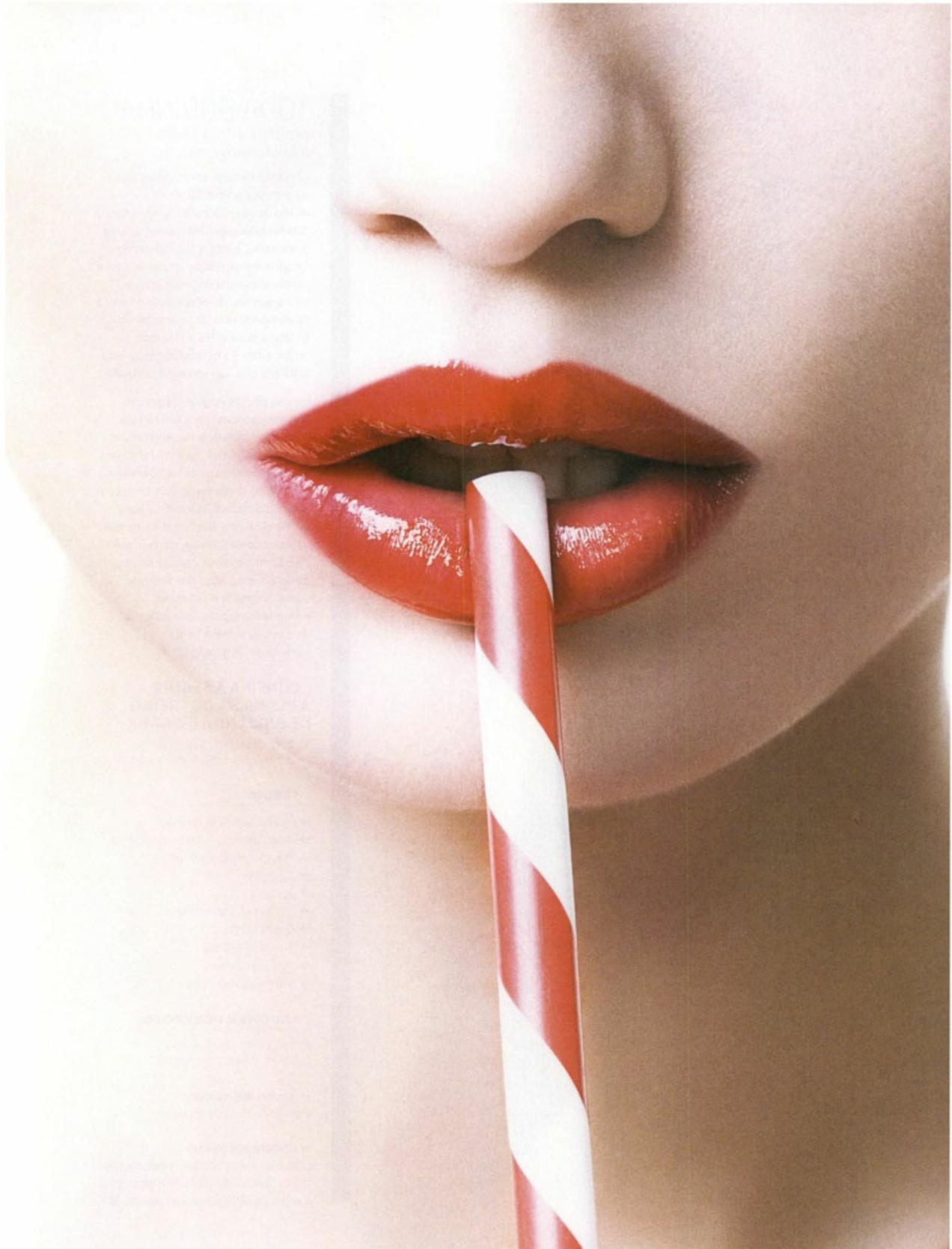
Página: capa + 06 + 62 a 71

Cm2: 6675.09

Mídia: Revistas

Data: 01/01/2018

Jornalista: Daniel Navas





NUTRIÇÃO

S A B O R *de* V E R Ã O

COM A CHEGADA DO CALOR, É PRECISO REVER ALGUNS PONTOS DA DIETA, MAS SEMPRE COM O FOCO NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Por Daniel Navas

A estação mais quente do ano chega com tudo, e as idas para a praia – ou aquela viagem de fim de semana com direito a muita piscina – também. Ninguém quer ficar perdendo muito tempo na cozinha, mas, ao mesmo tempo, tirar totalmente o foco da dieta está fora de cogitação, certo? Para se manter na linha sem ter trabalho, WH conversou com diversos nutricionistas para descobrir as receitas mais fáceis e os snacks de supermercado mais saudáveis para facilitar o verão. Bom apetite e boa praia!



NUTRIÇÃO

CAFÉ DA MANHÃ REFORÇADO

Por ser a primeira refeição do dia, é ele que servirá para sinalizar que o corpo entrou em atividade. "Por isso, é importante investir em alimentos ricos em proteínas de alto valor biológico, como ovo, whey protein, tofu, queijo de cabra, alimentos fontes de antioxidantes (frutas vermelhas, por exemplo) e evitar carboidratos refinados – de alta carga glicêmica. Isso irá garantir mais energia ao longo do dia e evitar picos de fome fora de hora", ensina Laís Murta, nutricionista, de São Paulo.

{ NA COZINHA }



Omelete com queijo de cabra

- » 2 ovos orgânicos inteiros
- » 2 fatias de queijo de cabra (30g)
- » ½ tomate médio picado
- » Sal marinho e pimenta-do-reino a gosto
- » 1 xíc. (chá) de folhas de espinafre

Bata os ovos com um garfo e misture o tomate, o orégano e o queijo de cabra picado. Acerte com sal marinho e pimenta a gosto. Em uma frigideira, untada com óleo de coco ou azeite, refogue o espinafre e, depois, despeje a massa. Leve ao fogo médio e tampe. Deixe até estar completamente cozido.

5 minutos
Rende 1 porção
266,5 kcal, 5,04g carb., 19,54g prot., 18,73g gord.totais, 1,51g fibras, 303,8 mg sódio, 203,9 mg cálcio

Receitas simples para começar o dia bem.

Mingau vegano

- » 2 col. (sopa) de água
 - » 2 col. (sopa) de aveia em flocos
 - » 1 banana
 - » 2 col. (sopa) de leite de coco
 - » 1 col. (chá) de mel
- Bata no liquidificador a banana com a aveia, o leite de coco, a água e o mel. Leve ao fogo até engrossar. Polvilhe com canela. Se desejar torná-lo mais proteico, acrescente 1 dose (30g) de whey protein ou proteína vegetal sabor chocolate.

Rende 1 porção
280 kcal, 44,01g carb., 6,24g prot. (com 1 dose de proteína vegetal, sobe para 30g), 10,69g gord. totais, 5g fibras, 744 mg sódio



{ NO SUPERMERCADO }



Iogurte Natural Whey Verde Campo, R\$ 7

Boa escolha para deixar o corpo saciado por mais tempo, a bebida vem nos sabores baunilha, morango, banana e cookies & cream. O iogurte é sem lactose, adoçado com estévia e não possui gordura.

Porção de 250g: 124 cal., 16g carb., 14g prot., 0g gord. totais, 0g fibras, 144 mg sódio



Torrada Integral Bauducco, R\$ 4

Produzida a partir da mistura da farinha de trigo integral com a branca, a torrada é uma ótima opção para acompanhar geleias sem açúcar ou queijo branco.

Porção de 30g: 105 cal., 17g carb., 4,2g prot., 2,4g gord. totais, 2,5g fibras, 161 mg sódio



Tapioca Akio, R\$ 7

Ideal para ser consumida com um recheio saudável (peito de peru, queijo branco ou requeijão light), a massa não contém sódio, glúten ou gordura.

Porção de 100g: 232 cal., 58g carb., 0g prot., 0g gord. totais, 0g fibras, 0g sódio



NA BEIRA DA PRAIA

Basta colocar o pé na areia que dá aquela vontade de se atirar em um camarão frito? "O principal problema dos alimentos vendidos na praia é a falta de controle da higiene, já que ambulantes e barracas geralmente não possuem as condições adequadas para seu armazenamento e manipulação. Além disso, por causa do calor, os alimentos se tornam mais perecíveis, e isso tudo está relacionado a casos de gastroenterites e intoxicações alimentares", alerta Laís.

NA COZINHA



Milho cozido com manteiga ghee

- » 1 espiga de milho
 - » Sal rosa ou marinho a gosto
 - » 1 col. (chá) de manteiga ghee
- Cozinhe o milho na água (cerca de 600 ml de água para cada espiga), até os grãos estarem macios (uns 20 minutos). Tempere com 1 pitada de sal marinho e acrescente 1 col. (chá) de manteiga ghee em temperatura ambiente.

10 minutos
Rende 1 porção
218 cal, 3,33g prot., 25,7g carb., 13,7g gord. totais, 4,25g fibras, 29 mg sódio



Açaí na tigela

- » 100g de polpa de açaí pura (sem xarope e sem açúcar), encontrada para vender como polpa congelada
- » 1 banana congelada bem madura
- » 1 col. (chá) de xylitol
- » 1 col. (sopa) de coco fresco ralado

No liquidificador, bata pulsando o açaí com a banana e o xylitol, até obter um creme. Demora um pouco, então não force para não queimar o liquidificador. Finalize com o coco ralado.

10 minutos
Rende 1 porção
387 kcal, 5,25g prot., 5,75g carb., 19,26g gord. totais, 20,3g fibras, 4,75 mg sódio

Que tal preparar dentro de casa as comidinhas vendidas na praia?

Queijo coalho assado com geleia

- » 1 espetinho de queijo coalho
- » 1 col. (sopa) de geleia de damasco sem açúcar

Grelhe o queijo coalho em uma churrasqueira ou mesmo na chama do fogão, até ele ficar completamente tostado. Corte em 4 pedaços e sirva com a geleia de damasco sem açúcar (fica ótimo também com geleia de pimenta).

10 minutos
Rende 1 porção
177 cal, 11,31g prot., 1,56g carb., 13,95g gord. totais, 0,75g fibras, 246,68 mg sódio

NO SUPERMERCADO



&JOY Natural Sugar Agtal, R\$ 4

No sabor gengibre com toque de laranja, esta barra de nuts é adoçada com mel e possui ômega 3 e 6. Não contém glúten, lactose e também é vegetariana.

Porção de 30g: 144 cal, 10g carb., 4,5g prot., 9,5g gord. totais, 3,1g fibras, 71 mg sódio



Batata-Doce Laranja & Roxa Chips Fhom, R\$ 6

Para despistar a fome com algo saudável, este snack pode ser a melhor opção. O produto é 100% livre de conservantes, além de ser produzido com sal light.

Porção de 25g: 140 cal, 16g carb., 0,8g prot., 7,3g gord. totais, 0,9g fibras, 88 mg sódio



Cenoura Baby D'aucy, R\$ 5

Feitas a partir de cenouras frescas, que foram lavadas, higienizadas e, depois disso, congeladas, podem ser consumidas na forma de petiscos, em saladas e até cozidas.

Porção de 130g: 29 cal, 5,9g de carb., 1g prot., 0g gord. totais, 3,5g fibras, 48 mg sódio



NUTRIÇÃO

PARA ESPANTAR O CALOR

Quer se refrescar, beba muito líquido! "A reidratação não precisa ser somente através do consumo de água, podem ser adotadas diferentes alternativas, como sucos, smoothies, águas aromatizadas, chás, água de coco e outras bebidas saborizadas", ensina Cynthia Antonaccio, nutricionista da Equilibrium e consultora da Women's Health. E lembre-se: prefira alimentos que contenham um maior teor de água, como melão, melancia, abacaxi, maçã e uvas.

{ NA COZINHA }

Então, para se refrescar com sabor, nada melhor do que investir em sucos.

Suco de melão com folhas

- » 1 limão grande
- » 1 col. (sopa) de hortelã
- » ¼ de melão
- » 4 folhas de agrião
- » ¼ de xíc. (chá) de gelo
- » 1 xíc. (chá) de água

Esprema o suco do limão. Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe com uma peneira e reserve. Distribua 2 cubos de gelo em cada copo e acrescente o suco.

10 minutos
Rende 4 porções
54 cal., 14,3g carb., 1,3g prot., 0g gord. totais, 0,5g fibras, 18,8 mg sódio

Suco de laranja verão

- » 3 cenouras médias
- » 1 pedaço de gengibre de 1,5 cm
- » 2 maçãs
- » 3 galhos de salsa
- » 1 litro de água gelada

Descasque o gengibre e reserve. Retire as sementes das maçãs e o excesso de talo da salsa. Descasque as cenouras, o gengibre e as maçãs, coloque com a salsa na água e coe. Sirva gelado.

20 minutos
Rende 6 porções
55 cal., 13,9g carb., 0,3g prot., 5,7g gord. totais, 3,1g fibras, 2,5 mg sódio

VÁ DE ALIMENTOS COM MAIOR TEOR DE ÁGUA

{ NO SUPERMERCADO }



Água de coco Vittal Refrix, R\$ 5

Sem misturas e conservantes, a bebida é 100% natural e não contém glúten, gorduras ou colesterol, contribuindo para a hidratação do consumidor. Porção de 335 ml: 80 cal., 20g carb., 0g prot., 0 gord. totais, 0g fibras, 42 mg sódio



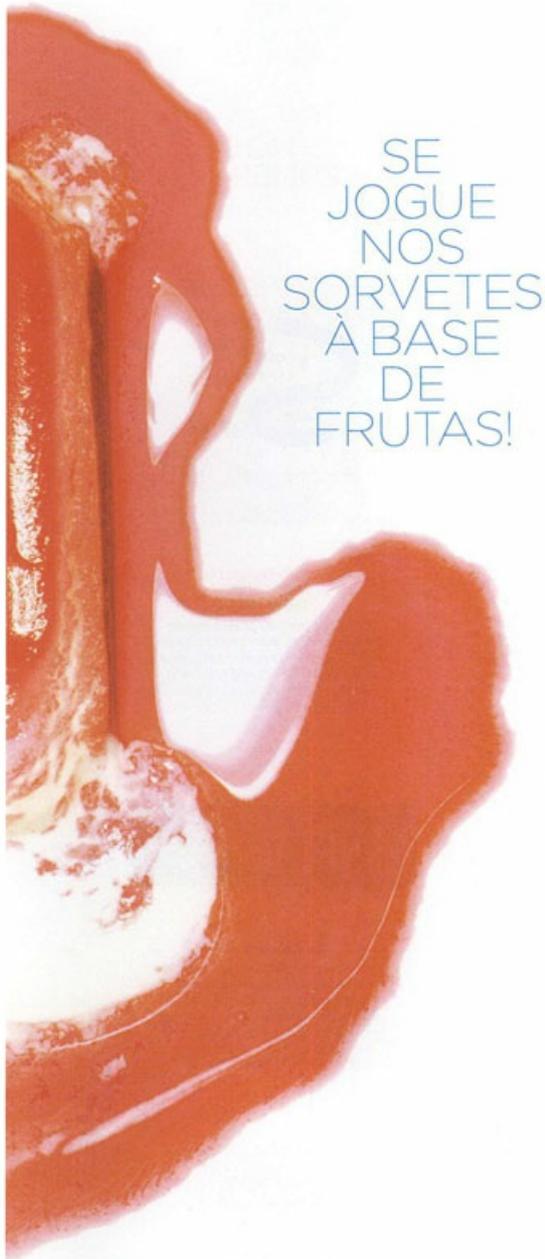
Suco de limão Veggies Natural One, R\$ 10

Tem a mistura da fruta cítrica com vegetais, que são extraídos a frio para preservar as propriedades dos ingredientes. Porção de 200 ml: 76 cal., 18g carb., 0g prot., 0g gord. totais, 0g fibras, 6 mg sódio



Matchá Natural Do Bem, R\$ 7

Produzido a partir da planta Camellia sinensis, este tipo de bebida é considerado a forma mais nobre e pura do chá verde, além de conter seis vezes mais antioxidantes. Porção de 200 ml: 45 cal., 11g carb., 0g prot., 0g gord. totais, 0g fibras, 9,3 mg sódio



SE JOGUE NOS SORVETES À BASE DE FRUTAS!

DOCE GELADINHO

Para se refrescar durante a tarde e acabar com a vontade de comer doce, nada melhor que optar por um belo sorvete. "O ideal é escolher aqueles à base de frutas e água, que são mais leves e pobres em gordura. Sorvetes de limão, abacaxi, maracujá, melancia e frutas cítricas são boas opções", conta Marcela Worcemann, nutricionista da clínica Vertù, em Limeira (SP). É bom evitar as sobremesas gordurosas, já que são muito calóricas e não oferecem nenhum benefício nutricional.

NA COZINHA

Que tal preparar algo gostoso, mas que não encha a colherada de culpa?

Sorvete tropical

- » 1 banana madura em rodela congelada
- » 1 manga madura em cubos congelada
- » Polpa de 1 maracujá
- » 150 ml [$\frac{1}{2}$ xíc. (chá)] de leite de coco natural
- » 1 col. (sopa) de gengibre ralado
- » 1 col. (sopa) de folhas de hortelã
- » Folhas extras de hortelã para decorar

Em um processador de alimentos, bata todos os ingredientes até que fiquem com consistência cremosa. Sirva logo em seguida, com folhinhas de hortelã inteiras para decorar.

10 minutos
Rende 5 porções
120 cal, 5g carb., 1g prot., 9g gord. totais, 1g fibras, 16 mg sódio

Sorvete de Orchata

- » 3 xíc. de leite de amêndoas
- » 1 xíc. de leite de coco
- » 1 xíc. de leite condensado
- » 3 talos de canela
- » Canela em pó

Em uma panela em fogo baixo, combine todos os ingredientes, menos a canela, e mexa por 10 minutos. Tire do calor e deixe descansar por mais 20 minutos antes de



remover os talos. Coloque a mistura em formas de picolé e congele por 1 hora. Adicione então os palitos para segurar e deixe no freezer por mais pelo menos 7 horas. Tire da forma e enfeite com a canela em pó.

9 horas
Rende 12 porções
130 cal, 3g prot., 15g carb., 7g gord. totais, 1g fibra, 80mg sódio

NO SUPERMERCADO



Picolé de limão-siciliano La Naturelle, R\$ 8
Feito com água, polpa da fruta, emulsificantes vegetais e açúcar orgânico não refinado, o picolé não contém leite e glúten e é vegano e orgânico.
Porção de 75g: 68 cal, 17g carb., 0g prot., 0g gord. totais, 0g fibras, 0g sódio



Crema de avelã + whey Flormel, R\$ 36
Ideal para servir de recheio em tapiocas, torradas, com frutas ou na colher, o produto não leva adição de açúcares, não contém glúten, é adoçado com taumatina (um adoçante natural) e enriquecido com fibras.
Porção de 20g: 115 cal, 6,1g carb., 5g prot., 7g gord. totais, 2,5g fibras, 9,3 mg sódio



Sorbet de açaí com banana Native Berries, R\$ 25 (500 ml)
Rico em vitaminas e minerais, o produto também apresenta boas quantidades de ferro, cálcio e fósforo. É orgânico, livre de xarope, corantes, aromas artificiais e açúcar em excesso.
Porção de 100g: 76 cal, 11,8g carb., 0,7g prot., 2,8g gord. totais, 2,6g fibras, 5,12 mg sódio



NUTRIÇÃO

ALMOÇO SAUDÁVEL

Para evitar o cansaço do pós-almoço, esqueça os alimentos muito gordurosos, já que eles demandam mais energia para serem digeridos. "Saladas, mix de legumes assados, cuscuz e massas com molho de tomate fresco são boas opções, acompanhadas de grelhados, como peixes e frango ou queijos magros. Para as vegetarianas, as saladas de leguminosas, cereais e sementes são ótimas alternativas", esclarece Marcela.

NA COZINHA

Salada de lentilha com cogumelo Paris

- » 2 xíc. (chá) de lentilha cozida sem caldo (ou 2 latas drenadas)
 - » 1 bandeja de cogumelos Paris fresco cortados em lâminas
 - » 1 cebola-roxa em cubos
 - » 1 col. (sopa) de azeite
 - » ½ pimentão-amarelo em cubos
 - » Suco de ½ limão
 - » 2 col. (sopa) de xerém de castanha-de-caju
 - » 1 xíc. (chá) de salsinha picada grosseiramente
 - » Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Refogue a cebola-roxa no azeite até dourar. Acrescente o pimentão e os cogumelos. Refogue por mais 3 minutos. Misture o refogado com todos os outros ingredientes e acerte o tempero a gosto.
- 25 a 30 minutos**
Rende Cerca de 3 porções
195 kcal, 20g carb., 10g prot., 8g gord. totais, 7g fibras, 8 mg sódio

Tomate recheado com quinoa e frango

- » 3 tomates grandes
- » 1 col. (sopa) de azeite
- » 4 dentes de alho
- » 1 cebola
- » ½ de xíc. (chá) de frango cozido desfiado
- » 1 xíc. (chá) de quinoa cozida
- » 1 alho-poró cortado em rodelas
- » 2 col. (sopa) de sementes de girassol
- » Manjericão fresco a gosto
- » Sal e pimenta-do-reino a gosto



Para evitar que o cansaço apareça depois da refeição, confira duas receitas leves.



Corte a parte de cima dos tomates e, com a ajuda de uma colher, retire e reserve as sementes. Tempere com 1 pitada de sal e reserve. Em uma panela, refogue a cebola e o alho com o azeite. Ao dourar, inclua as sementes do tomate e o alho-poró, o frango desfiado e a quinoa cozida. Refogue por mais 5 minutos. Retire do fogo e reserve, inclua as sementes de girassol, o manjericão e acerte o sal e a pimenta a gosto. Recheie os tomates e leve para assar em forno alto por cerca de 20 minutos ou até o tomate assar por completo.

40 minutos
Rende 3 porções
305 kcal, 27g carb., 23g prot., 11g gord. totais, 3g fibras, 25 mg sódio

NO SUPERMERCADO



Filezinho temperado na medida Sadia, R\$ 17

Prático, o produto já vem pronto para grelhar ou assar, tem redução de 30% de sódio e possui baixo teor de gordura e alto teor de proteína.

Porção de 150g: 98 cal., 0,8 carb., 22g prot., 0,8g gord. totais, 0g fibras, 233 mg sódio



Spaghetti Integrale De Cecco, R\$ 14

O processo de fabricação do produto mantém as fibras naturalmente contidas no trigo e no germen de trigo, sendo ideal para consumir com molho de tomates frescos.

Porção de 80g: 263 cal., 50g carb., 17g prot., 2g gord. totais, 6g fibras, 5,6 mg sódio



Arroz 7 Grãos Integrais Tio João, R\$ 7

Rico em minerais essenciais para o organismo, como cobre e magnésio, o produto contém quinoa, que apresenta fibras e outros nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo.

Porção de 50g: 193 cal., 34g carb., 6g prot., 25g fibras, 8,5 mg sódio



JANTAR LEVINHO

Como durante o verão nosso corpo pode sofrer com o aumento da temperatura, é importante manter uma alimentação equilibrada e uma boa ingestão de água. "Alimentos como frutas e legumes cozidos ou crus são as opções ideais para esta época do ano. Alimentos fontes de gorduras ruins e carboidratos refinados vão retardar a digestão e provocar a sensação de estômago pesado", conta Patricia Davidson, nutricionista, do Rio de Janeiro.

{ NA COZINHA }

Salada não vai mais faltar na sua refeição.



Salada de abacate com cenoura

- » ½ abacate
- » 1 tomate
- » 1 cenoura
- » Suco de 1 limão
- » 1 col. (chá) de azeite
- » Sal rosa e pimenta a gosto.

Pique o tomate em cubos, rale a cenoura e amasse o abacate. Em um pote, misture todos os ingredientes, o azeite e o suco de limão e acerte o sal e a pimenta.

20 minutos
Rende 3 porções
55 cal, 6g carb., 0g prot.,
6g gord. totais, 2g fibras,
17 mg sódio

Salada mista

- » 1 pé de alface
- » 1 pé de rúcula
- » 1 pé de agrião
- » 1 col. (chá) de azeite
- » Sal e orégano a gosto

Higienize e pique todas as folhas. Em um pote, misture os vegetais e acrescente o azeite, o sal e o orégano. Misture e sirva.

20 minutos
Rende 6 porções
20 cal., 3g carb., 0g prot.,
5g gord. totais, 2g fibras,
10 mg sódio



{ NO SUPERMERCADO }



Smart Chicken Helpie, R\$ 24

Torta de frango, feita a partir de massa de farinha integral e sementes como chia, linhaça, farinha de aveia e gérmen de trigo.
Porção de 125g: 221 cal., 25g carb., 6g prot.,
10,2g gord. totais, 1,02g fibras, 268 mg sódio



Frango com abóbora, camomila e hortelã Organic4, R\$ 17

Pronto para o consumo, o produto é low carb e bastante nutritivo. Basta ter um micro-ondas por perto para conseguir uma refeição leve e saudável.

Porção de 180g: 165 cal., 12g carb., 16g prot.,
6,3g gord. totais, 3,4g fibras, 400 mg sódio



Quiche de espinafre e ricota Taeq, R\$ 12

Feita com farinha de trigo integral, ela pode ser um bom acompanhamento de uma salada, por exemplo. Mas, aos alérgicos, uma ressalva: o produto contém glúten e derivados do leite.

Porção de 40g: 95 cal., 9,5g carb., 3,4g prot.,
4,8g gord. totais, 2,2g fibras, 109 mg sódio



NUTRIÇÃO

CORRIDINHA NA AREIA

O seu cardápio antes e depois do exercício deve ser preparado para melhorar o condicionamento. "A alimentação realizada no pré-treino tem como objetivo melhorar o desempenho e a resistência durante a atividade e, para isso, não pode faltar em sua composição os carboidratos, como pães, bolachas, torradas, cereais integrais, tapioca, frutas e massas", afirma Cynthia. Mas se lembre de dar prioridade às opções integrais, que conseguem liberar energia por mais tempo e evitar altos picos de glicose no sangue.

Já no pós-treino, é preciso retomar a energia perdida e realizar a recuperação e o crescimento muscular. "Nesse caso, as proteínas servirão como material de construção dos músculos e, combinada com a ingestão de carboidratos, fornecerá a energia necessária", explica a nutricionista. As proteínas podem ser encontradas em boas quantidades em ovo, leite e derivados, tofu, carnes e suplementos alimentares. "Fique atenta aos excessos no uso desses produtos. Se a atividade for de baixa intensidade, como uma caminhada, por exemplo, opte pelos alimentos e não pelos suplementos", ensina.

{ NA COZINHA }

Smoothie de açaí pré-treino

- » 1 polpa congelada de açaí
- » 1 copo (200ml) de suco de laranja
- » 1 banana prata congelada cortada em rodelas

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes e consuma em seguida.

5 minutos
Rende 2 porções
114 cal., 25,1g carb., 1,5g prot., 2,9g gord. totais, 1,7g fibras, 75 mg sódio



As bebidas certas para auxiliar no seu treino de verão

Smoothie de mirtilo pós-treino

- » ½ xíc. (chá) de mirtilos
- » 200g de tofu
- » 1 xíc. (chá) de água

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes por alguns segundos e consuma em seguida.

5 minutos
Rende 2 porções
98 cal., 11g carb., 7g prot., 2,7g gord. totais, 2,2g fibras, 1,7 mg sódio



INVISTA EM PROTEÍNAS NO PÓS-TREINO

{ NO SUPERMERCADO } pré-treino



Purê de frutas vermelhas + chia
Pic-Me, R\$ 6
Combinação das frutas com chia, sem adição de açúcar ou conservantes. Além disso, a embalagem do produto conserva o alimento longe da luz, oxigênio e umidade.
Porção de 100g: 71 cal., 14g carb., 1g prot., 1,2g gord. totais, 3,4 fibras, 0 mg sódio



Smoothie açaí com banana
Frooxy, R\$ 9
Pronto para beber, o produto pode ser levado para qualquer lugar. Basta algum recipiente para conservar a temperatura, no caso de ser consumido depois de algum tempo fora da geladeira. Não contém glúten.
Porção de 200 ml: 114 cal., 16g carb., 1,5 prot., 4,8 gord. totais, 3,4 fibras, 31 mg sódio



Juice Banana
Bio2, R\$ 14 (1 litro)
Fonte de carboidrato, a bebida é rica em vitaminas A e C e em potássio. Além disso, também contém quinoa. Não tem conservante, corante, glúten e lactose.
Porção de 200 ml: 150 cal., 34g carb., 2g prot., 0,6g gord. totais, 3,5g fibras, 0 mg sódio



DÊ PRIORIDADE ÀS VERSÕES INTEGRAIS

- ONDE ENCONTRAR
- Aglat erovafoods.com.br
 - Akko akko.com.br
 - Bauducco bauducco.com.br
 - Bio2 bio2organic.com.br
 - Daucy daucy.com.br
 - De Cecco aurora.com.br
 - Do Bem dobem.com
 - Eat Clean eatcleanbrasil.com.br
 - Florm florm.com.br
 - Flormel flormel.com.br
 - Frosty frosty.com.br
 - Helpie helpiefortas.com.br
 - Moo isgurtmoo.com.br
 - Native Berries nativeberries.com.br
 - Natural One natone.com.br
 - Naturelle lanaturelle.com.br
 - Organic4 organic4.com.br
 - Pic-Me picmenatural.com.br
 - Qpod qpod.com.br
 - Sadia sadia.com.br
 - Taeq taeq.com.br
 - Tio João tiojoao.com.br
 - Verde Campo verdecampo.com.br
 - Vittal vittal.com.br

{ NO SUPERMERCADO } pós-treino



Iogurte de laranja com gengibre

Moo, R\$ 6

Com boas quantidades de proteína, o iogurte não leva açúcar e é livre de lactose, amidos e conservantes. Sua consistência é bastante firme e o produto leva geleia de laranja com gengibre.

Porção de 130g: 153 cal., 12g carb., 13g prot., 6g gord. totais, 0g fibras, 42 mg sódio



Pasta de amendoim Protein

Eat Clean, R\$ 18

Feito com três ingredientes – amendoim, proteína concentrada de arroz e xilitol –, o produto não possui glúten, lactose ou adição de açúcar. Além disso, é considerado vegano, sendo 36% da sua composição vinda de proteínas de fonte vegetal.

Porção de 20g: 119 cal., 4,2g carb., 7,2g prot., 8,3g gord. totais, 0,5 fibras, 0,8 mg sódio



Amazon Bites (banana + açaí + whey protein)

Qpod, R\$ 16

Este snack doce contém banana liofilizada coberta com uma camada macia de açaí, whey protein, manteiga de cacau e um pouquinho de maltitol.

Porção de 45g: 249 cal., 18g carb., 10g prot., 15g gord. totais, 2g fibras, 19,3 mg sódio