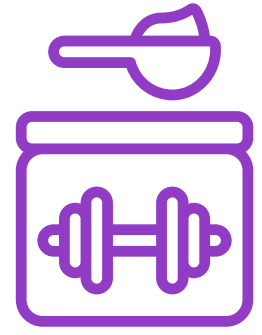




DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

DICAS DE COMO INCLUIR WHEY EM RECEITAS DO DIA A DIA



Mais proteína, mais praticidade — e sem complicação!

O whey protein é um suplemento proteico derivado do soro do leite, muito usado para complementar a alimentação, principalmente de quem busca ganhar massa muscular, melhorar a recuperação pós-treino ou apenas garantir uma ingestão adequada de proteína no dia a dia.

Mas você sabia que dá para usar o whey além do shake tradicional?

Dicas para usar whey nas suas receitas:

- **Panqueca proteica:** Misture 1 scoop de whey com 1 ovo, 1 colher de aveia e um pouco de banana amassada. Frite em frigideira antiaderente.
- **Iogurte cremoso turbinado:** Misture 1 scoop de whey sabor baunilha ou chocolate em iogurte natural com frutas.
- **Mingau de aveia proteico:** Prepare o mingau com leite ou bebida vegetal e adicione o whey no final, com o fogo já desligado.
- **Bolo de caneca:** Adicione whey na mistura de micro-ondas pra dar aquele up proteico no lanche.
- **Pós-treino express:** Misture o whey com água de coco e banana congelada. Simples e funcional!

Dica Boon: o whey não substitui uma refeição completa, mas pode ser um ótimo complemento. Converse com um nutricionista para encontrar a melhor forma de incluir no seu dia.