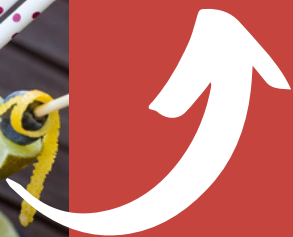




5

shakes saudáveis

para você começar
hoje um novo estilo
de vida.





“Utilize os shakes como substitutos de refeições para evitar comer alimentos gordurosos e açucarados, emagrecendo com mais saúde”

Nutricionista Thalita Galhardo



Shake xô Inflamação

Ingredientes

200ml de leite vegetal

1/2 xícara de frutas vermelhas congeladas

1 colher de café de gengibre ralado

1 dose de colágeno sem sabor (opcional)

Modo de Preparo

Bater no liquidificador

Nutricionista Thalita Galhardo



Shake vem energia

Ingredientes

100ml de leite vegetal

100ml de café expresso

1/2 xícara de gelo

Pitada de canela

1 dose de colágeno sem sabor ou whey sabor chocolate (opcional)

Modo de Preparo

Bater no liquidificador

Nutricionista Thalita Galhardo



Shake Tropical

Ingredientes

**200ml de leite
vegetal de coco**

**2 colheres de sopa
de coco ralado**

**120g de manga
picada e congelada**

Modo de Preparo

**Bater no
liquidificador**



Shake Anti-aging

Ingredientes

200ml de suco de uva

1 polpa de polpa de açaí

1 dose de colágeno sem sabor ou whey sabor açaí (opcional)

Modo de preparo

Bater no liquidificador

Nutricionista Thalita Galhardo



Shake Treinão

Ingredientes

200ml de leite vegetal

1 banana picada e congelada

1 colher de sopa de pasta de amendoim

1 dose de colágeno sem sabor ou whey de baunilha

Modo de preparo

Bater no liquidificador

Nutricionista Thalita Galhardo



Nutricionista Thalita Galhardo