

# PRO 20 SELECT

## SABOR A BAUNILHA



Cód. 1660

### Informação nutricional

Quantidade por dose: 42 g				
Número de doses por embalagem: 15				
	Por 100 g		Por 250 ml de produto reconstituído*	
Valores médios	1467 kJ	-	616 kJ	-
Energia	348 kcal	-	146 kcal	-
Lípidos	3,5 g	-	1,5 g	-
dos quais:	-	-	-	-
Ácidos gordos saturados	0,9 g	-	0,4 g	-
Ácidos gordos monoinsaturados	0,5 g	-	0,2 g	-
Ácidos gordos polinsaturados	2,1 g	-	0,9 g	-
Hidratos de carbono	25 g	-	11 g	-
dos quais: açúcares	15 g	-	6 g	-
Fibra	15 g	-	6 g	-
Proteínas	48 g	-	20 g	-
Sal	0,83 g	-	0,35 g	-
VITAMINAS		% DDR**	% DDR**	
Vitamina A	774 µg RE	97 %	325 µg RE	41 %
Vitamina D	4,5 µg	90 %	1,9 µg	38 %
Vitamina E	11 mg a-TE	92 %	4,6 mg a-TE	38 %
Vitamina K	68 µg	91 %	29 µg	39 %
Vitamina C	72 mg	90 %	30 mg	38 %
Tiamina	1,0 mg	91 %	0,42 mg	38 %
Riboflavina	1,3 mg	93 %	0,55 mg	39 %
Niacina	15 mg NE	94 %	6,1 mg NE	38 %
Vitamina B6	1,3 mg	93 %	0,53 mg	38 %
Ácido fólico	190 µg	95 %	80,0 µg	40 %
Vitamina B12	2,5 µg	100 %	1,1 µg	44 %
Biotina	45 µg	90 %	19 µg	38 %
Ácido pantoténico	6,2 mg	103 %	2,6 mg	43 %
SAIS MINERAIS		% DDR**	% DDR**	
Potássio	1345 mg	67 %	565 mg	28 %
Cálcio	836 mg	105 %	351 mg	44 %
Fósforo	913 mg	130 %	383 mg	55 %
Magnésio	339 mg	90 %	143 mg	38 %
Ferro	21 mg	150 %	8,9 mg	64 %
Zinco	11 mg	110 %	4,7 mg	47 %
Cobre	1,7 mg	170 %	0,69 mg	69 %
Manganês	2,1 mg	105 %	0,86 mg	43 %
Selénio	60 µg	109 %	25 µg	45 %
Crómio	40 µg	100 %	17 µg	43 %
Molibdénio	77 µg	154 %	32 µg	64 %
Iodo	136 µg	91 %	57,0 µg	38 %

\* Por produto reconstituído = dose de 42 g com 250 ml de água

\*\* Dose de referência

## Nutrição Base

O PRO 20 Select é um delicioso batido para misturar com água, com elevado teor de proteínas e baixo teor de açúcares, e que fornece ao organismo os nutrientes necessários. Cada dose contém 20 g de proteína, 6 g de fibra e contribui com um terço da ingestão diária recomendada de 24 vitaminas e minerais. O PRO 20 Select não contém adoçantes ou corantes artificiais e, não contém glúten nem lactose. Este produto é adequado a vegetarianos.

- **Nutrição Personalizada:** Prepare-o à sua maneira. Beba a qualquer hora do dia. O PRO 20 Select é uma forma ideal de obter proteínas ao longo do dia. É um alicerce perfeito para o ajudar a atingir as suas metas nutricionais pessoais.
- **Simple e delicioso:** Com baixo teor de açúcares e aromatizado naturalmente, não contém adoçantes ou corantes artificiais, nem glúten e lactose. Inclui vitaminas e minerais essenciais e, mistura-se facilmente com água, o que faz de PRO 20 Select um snack nutritivo ideal e uma boa opção para aumentar o consumo de proteínas, quando tem pouco tempo.
- **Mais do que um batido de proteína:** Uma solução simples e prática, para ajudar a suprir as necessidades de proteína, fibra, vitaminas e minerais. Quer pretenda manter uma dieta nutritiva e equilibrada ou necessite de um snack equilibrado para depois do exercício físico, o PRO 20 Select é a solução perfeita para si.

### PRINCIPAIS BENEFÍCIOS:

- 20 g de proteína por dose, que contribui para o crescimento da massa muscular.
- Cerca de 146 kcal por dose.
- 6 g de fibra por dose.
- Um terço da ingestão diária recomendada de 24 vitaminas e minerais.
- Vegetariano, sem glúten nem lactose e sem adoçantes ou corantes artificiais.

### MODO DE EMPREGO

- Beba o PRO 20 Select a qualquer hora do dia. Agite ligeiramente a embalagem antes de cada utilização, para redistribuir o conteúdo. Misture 3 colheres-medida (42 g) de pó com 250 ml de água.

#### Contacte-me para obter mais informações:

**Salomé Sebastião**  
 Phone: +351917326621  
 Email: salome@salomesebastiao.pt  
 URL: www.salomesebastiao.pt  
 Skype: salome\_sebastiao

