

Dr. César Torres

Flexnutri na Cozinha

Gobremmes Fit

#flexnutrinacozinha



FLEXnutri®

Índice

Proteinccino	03
Prestiginho	04
Moussinho	05
Petit gateau lowcarb	06
Receitas rápidas com baixo valor calórico	07

Material exclusivo da FlexNutri®
Reprodução proibida.



Proteinccino

Colocar 1 col de sopa de whey + 2 quadradinhos de chocolate proteico ou 70% cacau em 1 xícara. Explodir uma cápsula de café expresso por cima e pronto. Delicie-se !

Imagem ilustrativa





FLEXnutri

Prestiginho

Colocar 1 col de sopa de whey + 1 col de sopa de pasta de amendoim bem molinha.
Para dar o GRAN FINALE colocar 1 col de sopa de coco fresco ralado.

Moussinho

Colocar 2 col de sopa de creme de leite light + 1 col de sopa de whey + 1 col de chá de cacau puro em 1 recipiente fundo. O grande segredo é bater com fouet até atingir ponto de mousse e levar na geladeira por 30 minutos.

Imagem ilustrativa





Imagem ilustrativa

Petit gateau lowcarb

1 ovo + 15g de farinha de amêndoas + 1 col de sopa de Doce (de Leite zero, Mais FIT, Coco Dream) + 1 col de chá de manteiga ghee + 1 col de sopa de xilitol.

Misturar tudo e levar ao forno convencional por 10 minutos.

FLEXnutri

Receitas rápidas com baixo valor calórico

Combine uma fruta com um produto

Misture 1 colher de sopa de um produto com a fruta de preferência

Utilize 100g de uma fruta abaixo ou 1 pote de gelatina zero



Maracujá | Morango | Melão | Mamão
Mix de frutas vermelhas | Abacaxi

Coco Cream
100 calorias por colher de sopa (15g)

Amém Protein
20 calorias por colher de sopa (20g)

Doce mais FIT
Média de 50 calorias por colher de sopa (20g)



Naked Nuts
120 calorias por colher de sopa (20g)



Porn
120 calorias por colher de sopa (20g)



Coco Dream
Média de 50 calorias por colher de sopa (20g)

Para comer avulso



Haoma



Bombom Food 4 FIT



Paçoca de whey
Dica: esmigalhar com 1 col de sopa de creme de leite light



Barrinha Crisp protein
Integralmedica



Barrinha
Power Crunch



Cookie
Dica: esquentar no micro ondas

The logo for FLEXnutri, featuring the word "FLEX" in white uppercase letters and "nutri" in yellow lowercase letters, both on a red rectangular background.

FLEXnutri®

Outras receitas em:
www.flexnutri.com.br

Quantas pessoas deixam de fazer dietas por falarem que não é prático, que requer muito tempo para preparar as refeições? Aqui no consultório, é muito comum novos pacientes chegarem com essa ideia. Então, nós da equipe FlexNutri, decidimos preparar para vocês uma série de e-books que visam a praticidade em todas as receitas e fazer com que você tenha um hábito alimentar mais saudável.

consultas@flexnutri.com.br

(11) 4521-3337

(11) 99578-2084