

SIN AZÚCAR SIN HARINAS REFINADAS SIN LACTOSA



**MULTIPLICAMOS TU
ENERGÍA Y FUERZA EN
CADA PORCIÓN**

INFORMACIÓN

NUTRICIONAL

protein gains
SMART FOOD

SIN LACTOSA ALTO EN PROTEÍNA SIN HARINAS REFINADAS

BEBIDAS PROTEICAS

COFFEE PROTEIN

INGREDIENTES: 1 scoop de proteína, agua y café.

Calorías Proteínas Grasa total Carbos Azúcar

120

25

4,7

2

1,5



PESO NETO: 105g

PROTEIN SHAKE

INGREDIENTES: 1 scoop de proteína, fruta, brownie o cookies a elección y agua.
Considerar berry como el menos calórico y cookies el mayor calórico.

Información estimada depende del sabor.

Calorías Proteínas Grasa total Carbos Azúcar

130-230

25

1-1,5

9-10

1-4



PESO NETO: 105g

SMOOTHIE PROTEIN

INGREDIENTES: Yogurt natural, 1 scoop de proteína, fruta, cookie o brownie a elección.
Considerar berry como el menos calórico y cookies el mayor calórico.

Información estimada depende del sabor.

Calorías Proteínas Grasa total Carbos Azúcar

268-410

33

5

24

2,1



PESO NETO: 105g

FRAPUCCINO PROTEIN

INGREDIENTES: 1 scoop de proteína, café, leche descremada sin lactosa.

Calorías Proteínas Grasa total Carbos Azúcar

147

26

2

7

1



PESO NETO: 105g

PROTEIN CAKES

VEGAN ARANDANO VAINILLA

INGREDIENTES: Suave tarta hecha con Proteína vegetal de soya, harina de avena, harina de almendras, mantequilla de maní, aceite de coco, arándanos y alulosa.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos	Azúcar
289	18,4	16,1	16,2	4,5

PESO NETO: 105g

VEGAN MANZANA CANELA

INGREDIENTES: Suave tarta hecha con Proteína vegetal de soya, harina de avena, harina de almendras, mantequilla de maní, aceite de coco, manzana, canela y alulosa.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos	Azúcar
295	18,3	16	19	7,3

PESO NETO: 105g

FRAMBUESA MANTEQUILLA DE MANI

INGREDIENTES: Suave tarta hecha con Whey Protein, harina de avena, harina de almendras, aceite de coco, mantequilla de maní, frambuesas y alulosa.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos	Azúcar
304	17,3	16,3	14,2	2,1

PESO NETO: 105g

CHOCOLATE MANJAR

INGREDIENTES: Suave tarta hecha con Whey Protein, harina de avena, harina de almendras, aceite de coco, mantequilla de maní, cacao amargo, manjar sin azúcar y sin lactosa, decorado con maní tostado y chocolate sin azúcar.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos	Azúcar
334	17,3	19,5	16,5	2,6

PESO NETO: 105g

COCO MANJAR

INGREDIENTES: Suave tarta hecha con Whey Protein, harina de avena, harina de almendras, aceite de coco, rellena con manjar sin azúcar y sin lactosa, decorado con coco rallado, huevo y alulosa.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos	Azúcar
312	15,4	20,8	16	4,4

PESO NETO: 105g

Indicaciones: Mantener refrigerado entre (1 a -5°), pasar a temperatura ambiente unos minutos antes de consumir.

Duración: 5 días refrigerado (hasta 3 meses congelado)

PROTEIN CUP

LIMÓN FRAMBUESA

INGREDIENTES: Whey protein, harina de avena, harina de almendras, huevos de gallina libre, alulosa, frambuesas, queso crema light, jugo de limón natural, yogurt griego y albumina.

Calorías Proteínas Grasa total Carbos Azúcar

223

20,4

11

9

3



PESO NETO: 300g

TIRAMISÚ

INGREDIENTES: Whey protein, harina de avena, harina de almendras, huevos de gallina libre, alulosa, café, queso crema light, yogurt griego, y albumina decorado con cacao amargo.

Calorías Proteínas Grasa total Carbos Azúcar

218

20

10,9

8,5

1,9



PESO NETO: 300g

CHOCO TORTA

INGREDIENTES: Whey protein, cacao amargo, harina de almendras, alulosa, huevos de gallina libre, queso crema light, yogurt griego, albumina y manjar sin azúcar.

Calorías Proteínas Grasa total Carbos Azúcar

228

20

10,6

8,1

4



PESO NETO: 300g

TRES LECHES

INGREDIENTES: Whey protein, harina de avena, harina de almendras, huevos de gallina libre, alulosa, leche evaporada, leche de almendras, vainilla, manjar sin azúcar, queso crema light, yogurt griego y albumina.

Calorías Proteínas Grasa total Carbos Azúcar

240

21,7

11

16

4,7



PESO NETO: 300g

Indicaciones: Mantener congelado entre (1 a -5°), pasar al refrigerador una noche antes de consumir.

Duración: 7 días refrigerado (hasta 3 meses congelado)

PROTEIN DONUTS

protein^{*}gains
COFFEE

CHOCOLATE

INGREDIENTES: Whey protein, harina de almendras, harina de avena, huevos de gallina libre, puré de zapallo, yogurt griego, cacao amargo y alulosa, cubierto con chocolate al 60% con topping de galletas proteicas sin azúcar.

Calorías

225

Proteínas

15,8

Grasa total

16,3

Carbos

11,8

Azúcar

2,5



PESO NETO: 100g

CHOCO BERRY

INGREDIENTES: Whey protein, harina de avena, harina de almendras, huevos de gallina libre, puré de zapallo, yogurt griego, berries y alulosa, cubierto con chocolate 60% sin azúcar, decorado con galleta proteica y chocolate blanco.

Calorías

207

Proteínas

13,7

Grasa total

10,8

Carbos

11,3

Azúcar

3



PESO NETO: 100g

MANJAR MANÍ

INGREDIENTES: Proteína Whey, harina de almendras, harina de avena, huevos de gallina libre, puré de zapallo, yogurt griego, mantequilla de maní, alulosa, manjar sin azúcar, maní tostado y chocolate blanco.

Calorías

223

Proteínas

14

Grasa total

6,9

Carbos

13

Azúcar

2,5



PESO NETO: 110g

LIMÓN ARÁNDANO

INGREDIENTES: Whey protein, harina de almendras, harina de avena, huevos de gallina libre, puré de zapallo, yogurt griego, arandanos, sumo de limón natural y alulosa, cubierto con chocolate blanco sin azúcar.

Calorías

219

Proteínas

13,3

Grasa total

12

Carbos

15

Azúcar

3



PESO NETO: 100g

Indicaciones: Mantener refrigerado entre (1 a -5°) , calentar 20 segundos en el microondas antes de consumir.

Duración: 5 días refrigerado (hasta 3 meses congelado)

NOTA: Macros considerados por la porción entregada.

BOMBONES PROTEICOS

VEGAN CHOCOLATE AVELLANAS

INGREDIENTES: Proteína vegetal, zapallo, mantequilla de maní 100% natural, cacao amargo, alulosa, relleno de nuestra crema de avellanas natural vegana, cubierto de chocolate 60% sin azúcar y trozos de avellanas tostadas.

Calorías Proteínas Grasa total Carbos Azúcar

134

11,2

8,1

4,1

1,2



PESO NETO: 40g

VEGAN SALTED CARAMEL

INGREDIENTES: Proteína vegetal, puré de manzana, harina de almendras, mantequilla de maní, alulosa, relleno con caramelo salado vegano y sin azúcar, cubierto de chocolate real sin azúcar 60% cacao.

Calorías Proteínas Grasa total Carbos Azúcar

126

12,2

6,2

4,6

1,2



PESO NETO: 40g

CHOCOLATE FRAMBUESA

INGREDIENTES: Whey protein, cacao amargo, mantequilla de maní, puré de zapallo y alulosa, relleno de mermelada de frambuesa sin azúcar, y cubierto de chocolate real al 60% cacao.

Calorías Proteínas Grasa total Carbos Azúcar

122

10

5,6

5,6

1,6



PESO NETO: 40g

LÚCUMA MANJAR

INGREDIENTES: Whey protein, harina de nuez, manjar sin azúcar y sin lactosa, esencia lúcuma, cubierto de chocolate blanco sin azúcar.

Calorías Proteínas Grasa total Carbos Azúcar

110

10,3

4,2

10,4

2,6



PESO NETO: 40g

FRUTILLA MANTEQUILLA DE MANI

INGREDIENTES: Whey protein, mantequilla de maní, harina de almendra, puré de manzana, alulosa, relleno con frutilla y cubierto con chocolate real 60% cacao sin azúcar.

Calorías Proteínas Grasa total Carbos Azúcar

126

10,8

5,8

4,1

1,6



PESO NETO: 40g

Indicaciones: Mantener congelado entre (1 a -5°) , pasar al refrigerador de 10 a min antes de consumir

Duración: 7 días refrigerado (veganos 5 días) (hasta 3 meses congelados)

NOTA: Macros considerados por la porcion entregada.

PROTEIN CHEESE CAKE

FRAMBUESA

INGREDIENTES: Proteína Whey, harina de avena, alulosa, aceite de coco, queso crema light, crema de leche baja en grasas, mermelada de frambuesa.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos	Azúcar
374	21,3	24,3	10,9	6,1



PESO NETO: 170g

CAFÉ MANJAR

INGREDIENTES: Whey protein, harina de avena, alulosa, aceite de coco, queso crema light, crema de leche baja en grasas, manjar sin azúcar, café en grano.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos	Azúcar
412	22,1	25,2	14,9	7,1



PESO NETO: 170g

PROTEIN BROWNIE

BROWNIE FIT

INGREDIENTES: Whey protein, chocolate real sin azúcar al 60%, harina de almendras, harina de nuez, mantequilla de maní, huevos de gallina libre, leche de almendras, cacao amargo, aceite de coco, avellanas tostadas.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos	Azúcar
258	12	12,3	15,3	0,3



PESO NETO: 80g

PROTEIN WAFFLE

PROTEIN WAFFLE

INGREDIENTES: Whey protein, harina de avena, huevos de gallina libre, leche descremada sin lactosa y polvo para hornear.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos	Azúcar
235	27	6,8	21,7	1,3



PESO NETO: 120g

Indicaciones: Mantener congelado entre (1 a -5°) , pasar al refrigerador de 20 a min antes de consumir

Duración: 10 días refrigerado (hasta 3 meses congelados)

NOTA: Macros considerados por la porcion entregada.

CARROT CAKE

CARROT CAKE

INGREDIENTES: Whey protein, harina de nuez, harina de avena, huevos de gallina libre, mantequilla light, queso crema light, zapallo, zanahoria, yogurt griego, canela, nuez moscada y clavo de olor.

Calorías

185



Proteínas

15



Grasa total

11

Carbos

10

Azúcar

2

PESO NETO: 110g

GOFRE FIT

GOFRE FIT

INGREDIENTES: Whey protein, harina de avena, huevos de gallina libre, leche descremada sin lactosa y polvo para hornear, acompañado de helado sin azúcar a elección.

Calorías

174



Proteínas

20



Grasa total

5

Carbos

16

Azúcar

1

TABLA PARA COMPARTIR

TABLA COMPARTIR VARIADA:

CONTIENE: 6 brownie ball, 5 mini waffle, 12 mini donut variadas, 6 mini galletas chips, 2 salsas a elección.

Calorías

1066



Proteínas

71,3



Grasa total

33,9

Carbos

70,2

Azúcar

5,4

CONSIDERADO PARA 2 A 3 PERSONAS

Indicaciones: Mantener congelado entre (1 a -5°) , 10 a 20 segundos en el microondas antes de consumir.

Duración: 15 días refrigerado (hasta 3 meses congelados)

NOTA: Macros considerados por la porcion entregada.

PROTEIN COOKIES

NY SALTED CARAMEL

INGREDIENTES: Whey protein, harina de almendra, harina de avena, harina de nuez, huevos de gallina libre, mantequilla light, y alulosa, rellena con caramelo salado sin azúcar y maní.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos	Azúcar
320	21	10,3	19,7	3,3
 				
PESO NETO: 80g				

NY COCO MANJAR

INGREDIENTES: Whey protein, harina de avena, harina de almendras, harina de nuez, huevos de gallina libre, mantequilla light, y alulosa rellena con manjar sin azúcar y coco.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos	Azúcar
320	21	10,1	19,8	3,7
 				
PESO NETO: 80g				

NY CHOCO CHOCO

INGREDIENTES: Whey protein, harina de almendra, harina de avena, harina de nuez, cacao amargo, huevos de gallina libre, mantequilla light, alulosa rellena con chocolate sin azúcar.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos	Azúcar
327	21,2	10,3	19,1	2,8
 				
PESO NETO: 80g				

VAINILLA CHIPS

INGREDIENTES: Whey protein, mantequilla light, huevos de gallina libre, harina de almendras, harina de avena, harina de nuez, chocolate sin azúcar y alulosa.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos	Azúcar
193	10	12,9	10,9	0,6
 				
PESO NETO: 40g				

Indicaciones: Mantener congelado entre (1 a -5°) , 10 a 20 segundos en el microondas antes de consumir.

Duración: 15 días refrigerado (hasta 3 meses congelados)

NOTA: Macros considerados por la porción entregada.

LINEA SALADA

SOPAIPILLAS PROTEICAS

INGREDIENTES: Zapallo, harina de avena, mantequilla light y sal.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos
330	23	15	32

INFORMACIÓN CONSIDERADA POR 1 PORCIÓN DE 6 UNIDADES

DESAYUNO SALUDABLE

INGREDIENTES: 3 Huevos revueltos, 3 rebanadas de pan proteico, palta y tomate cherry .

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos
569	32	29	46

PAN INTEGRAL PROTEICO

INGREDIENTES: Harina integral, Whey Protein, aceite oliva, sal, miel y levadura.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos
314	18	6	60

PESO NETO: 140g

INGREDIENTES QUE APORTAN MACROS SIGNIFICATIVOS:

CARNE MECHADA: Reducida en vino y vegetales.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos
180	27	5	1

HUEVO: 2 Unidades de huevos hervidos.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos
172	14,4	12	0,8

POLLO: Pechuga de pollo grillada.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos
165	31	3,5	0

GREEN GAINS (2oz): Garbanzos, hojas verdes,palta, limon ,ajo y aceite de oliva.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos
110	3	9	9

MAYO FIT (2oz): Huevo,mostaza, ajo y leche sin lactosa.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos
45	4	2	2

QUESO CREMA TOCINO (2oz): Queso crema light, crema de leche 15% MG, tocino y cilantro.

Calorías	Proteínas	Grasa total	Carbos
105	5	8	3