

TABLA NUTRICIONAL DEL PLENNY SHAKE FRESA

Comida preparada en polvo, nutritiva y con sabor a fresa, edulcorante, vitaminas y minerales añadidos. Instrucciones de uso: Mezclar 96 g de Plenny Shake con 300 ml de agua. Una bolsa de Plenny Shake contiene 5 porciones. Ingredientes: **Avena**, vitaminas y mezcla de minerales (maltodextrina, citrato de sodio, cloruro de calcio, bitartrato de colina, cloruro de sodio, vitamina C, vitamina E, vitamina D, vitamina A, niacina, fluoruro de sodio, ácido pantoténico, vitamina B6, yodato de potasio, cloruro de cromo (III), molibdeno de sodio, biotina, vitamina B12), **harina de soja**, aceite de girasol, linaza molida, polvo de fresa liofilizada (1%), saborizante fresa, colorante: rojo remolacha, edulcorante: sucralosa. Consumir preferentemente antes de: ver el dorso del envase. Almacenar en un lugar fresco y seco.

AGUA

Añade tanta agua como quieras en la botella de la botella o licuadora. Sugerimos comenzar con alrededor de 150ml (5oz) de agua por cucharada, pero realmente depende de que tan acuoso te guste.



CUCHARADA

Una cucharada (50 g) de Plenny Shake es de aproximadamente 200 kcal. Utiliza una medida si quieres ser exacto. Añade más cucharadas para alcanzar la cantidad de comida que quieras.



MEZCLAR

Agita bien tu botella hasta que toda el agua se haya mezclado con el polvo. Puedes poner un poco de hielo en tu batido o bien refrigerarlo antes de beber. Almacena cualquier batido ya mezclado en tu nevera y procura consumirlo antes de 2 días.



Valor nutricional promedio	100 gr	96 gr***	
Energía	1754 kJ 419 kcal	1674 kJ 400 kcal	20 %** 20 %**
Grasas	14 g	13 g	19 %**
De las cuales:			
Saturadas	2,1 g	2,0 g	10 %**
Carbohidratos	54 g	52 g	20 %**
Azúcares	5,8 g	5,6 g	6 %**
Fibra	7,6 g	7,2 g	21 %**
Proteína	15 g	15 g	29 %**
Sodio	0,43 g	0,41 g	8 %**
Vitaminas - Minerales	100 g	96 g***	
Vitamina A	169 µg	160 µg	20 %*
Vitamina D	3,2 µg	3,0 µg	60 %*
Vitamina E	4,7 mg	4,5 mg	38 %*
Vitamina K	20 µg	19 µg	25 %*
Vitamina C	17 mg	17 mg	20 %*
Tiamina	0,4 mg	0,4 mg	38 %*
Riboflavina	0,4 mg	0,3 mg	24 %*
Niacina	3,4 mg	3,2 mg	20 %*
Vitamina B6	0,3 mg	0,3 mg	20 %*
Ácido fólico	105 µg	100 µg	50 %*
Vitamina B12	0,5 µg	0,5 µg	20 %*
Biotina	11 µg	10 µg	20 %*
Acido pantoténico	1,3 mg	1,2 mg	20 %*
Potasio	817 mg	776 mg	39 %*
Cloruro	168 mg	160 mg	20 %
Calcio	168 mg	160 mg	20 %*
Fósforo	307 mg	291 mg	42 %*
Magnesio	175 mg	166 mg	45 %*
Hierro	3,2 mg	3,1 mg	22 %*
Zinc	2,3 mg	2,2 mg	22 %*
Cobre	1,0 mg	0,9 mg	91 %*
Manganeso	2,2 mg	2,1 mg	104 %*
Fluoruro	0,7 mg	0,7 mg	20 %*
Selenio	15 µg	14 µg	25 %*
Cromo	8,4 µg	8,0 µg	20 %*
Molibdeno	11 µg	10 µg	20 %*
Elodina	32 µg	30 µg	20 %*

* Ingesta diaria de referencia para vitaminas y minerales

** Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

*** 1 porción = 96 gramos

TABLA NUTRICIONAL DEL PLENNY SHAKE PLÁTANO

Comida preparada en polvo, nutritiva y con sabor a plátano, edulcorante, vitaminas y minerales añadidos. Instrucciones de uso: Mezclar 95 g de Plenny Shake con 300 ml de agua. Una bolsa de Plenny Shake contiene 5 porciones. Ingredientes: **Avena**, vitaminas y mezcla de minerales (maltodextrina, citrato de sodio, cloruro de calcio, bitartrato de colina, cloruro de sodio, vitamina C, vitamina E, vitamina D, vitamina A, niacina, fluoruro de sodio, ácido pantoténico, vitamina B6, yodato de potasio, cloruro de cromo (III), molibdeno de sodio, biotina, vitamina B12), **harina de soja**, aceite de girasol, linaza molida, polvo de plátano liofilizada (1%), saborizante plátano, edulcorante: sucralosa. Consumir preferentemente antes de: ver el dorso del envase. Almacenar en un lugar fresco y seco.

AGUA

Añade tanta agua como quieras en la botella de la botella o licuadora. Sugerimos comenzar con alrededor de 150ml (5oz) de agua por cucharada, pero realmente depende de que tan acuoso te guste.



CUCHARADA

Una cucharada (50 g) de Plenny Shake es de aproximadamente 200 kcal. Utiliza una medida si quieres ser exacto. Añade más cucharadas para alcanzar la cantidad de comida que quieras.



MEZCLAR

Agita bien tu botella hasta que toda el agua se haya mezclado con el polvo. Puedes poner un poco de hielo en tu batido o bien refrigerarlo antes de beber. Almacena cualquier batido ya mezclado en tu nevera y procura consumirlo antes de 2 días.



Valor nutricional promedio	100 gr	95 gr***	
Energía	1757 kJ 420 kcal	1674 kJ 400 kcal	20 %** 20 %**
Grasas	14 g	13 g	19 %**
De las cuales:			
Saturadas	2,1 g	2,0 g	10 %**
Carbohidratos	55 g	52 g	20 %**
Azúcares	5,9 g	5,6 g	6 %**
Fibra	7,5 g	7,1 g	20 %**
Proteína	15 g	15 g	29 %**
Sodio	0,43 g	0,41 g	8 %**
Vitaminas - Minerales	100 g	95 g***	
Vitamina A	169 µg	160 µg	20 %*
Vitamina D	3,2 µg	3,0 µ	60 %*
Vitamina E	4,7 mg	4,5 mg	38 %*
Vitamina K	20 µg	19 µg	25 %*
Vitamina C	17 mg	16 mg	20 %*
Tiamina	0,4 mg	0,4 mg	38 %*
Riboflavina	0,4 mg	0,3 mg	24 %*
Niacina	3,4 mg	3,2 mg	20 %*
Vitamina B6	0,3 mg	0,3 mg	20 %*
Ácido fólico	105 µg	99 µg	50 %*
Vitamina B12	0,5 µg	0,5 µg	20 %*
Biotina	11 µg	10 µg	20 %*
Acido pantoténico	1,3 mg	1,2 mg	20 %*
Potasio	831 mg	789 mg	39 %*
Cloruro	168 mg	160 mg	20 %
Calcio	168 mg	160 mg	20 %*
Fósforo	307 mg	292 mg	42 %*
Magnesio	176 mg	167 mg	45 %*
Hierro	3,3 mg	3,1 mg	22 %*
Zinc	2,3 mg	2,2 mg	22 %*
Cobre	1,0 mg	0,9 mg	91 %*
Manganeso	2,2 mg	2,1 mg	104 %*
Fluoruro	0,7 mg	0,7 mg	20 %*
Selenio	15 µg	14 µg	25 %*
Cromo	8,4 µg	8,0 µg	20 %*
Molibdeno	11 µg	10 µg	20 %*
Elodina	32 µg	30 µg	20 %*

* Ingesta diaria de referencia para vitaminas y minerales

** Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

*** 1 porción = 95 gramos

TABLA NUTRICIONAL DEL PLENNY SHAKE VAINILLA

Comida preparada en polvo, nutritiva y con sabor a vainilla, edulcorante, vitaminas y minerales añadidos. Instrucciones de uso: Mezclar 95 g de Plenny Shake con 300 ml de agua. Una bolsa de Plenny Shake contiene 5 porciones. Ingredientes: **Avena**, vitaminas y mezcla de minerales (maltodextrina, citrato de sodio, cloruro de calcio, bitartrato de colina, cloruro de sodio, vitamina C, vitamina E, vitamina D, vitamina A, niacina, fluoruro de sodio, ácido pantoténico, vitamina B6, yodato de potasio, cloruro de cromo (III), molibdeno de sodio, biotina, vitamina B12), **harina de soja**, aceite de girasol, linaza molida, polvo de plátano liofilizada (1%), saborizante vainilla, edulcorante: sucralosa. Consumir preferentemente antes de: ver el dorso del envase. Almacenar en un lugar fresco y seco.

AGUA

Añade tanta agua como quieras en la botella de la botella o licuadora. Sugerimos comenzar con alrededor de 150ml (5oz) de agua por cucharada, pero realmente depende de que tan acuoso te guste.



CUCHARADA

Una cucharada (50 g) de Plenny Shake es de aproximadamente 200 kcal. Utiliza una medida si quieres ser exacto. Añade más cucharadas para alcanzar la cantidad de comida que quieras.



MEZCLAR

Agita bien tu botella hasta que toda el agua se haya mezclado con el polvo. Puedes poner un poco de hielo en tu batido o bien refrigerarlo antes de beber. Almacena cualquier batido ya mezclado en tu nevera y procura consumirlo antes de 2 días.



Valor nutricional promedio	100 gr	95 gr***	
Energía	1757 kJ 420 kcal	1674 kJ 400 kcal	20 %** 20 %**
Grasas	14 g	13 g	19 %**
De las cuales:			
Saturadas	2,1 g	2,0 g	10 %**
Carbohidratos	55 g	52 g	20 %**
Azúcares	5,4 g	5,2 g	6 %**
Fibra	7,5 g	7,1 g	20 %**
Proteína	15 g	15 g	29 %**
Sodio	0,43 g	0,41 g	8 %**
Vitaminas - Minerales	100 g	95 g***	
Vitamina A	169 µg	160 µg	20 %*
Vitamina D	3,2 µg	3,0 µg	60 %*
Vitamina E	4,7 mg	4,5 mg	38 %*
Vitamina K	20 µg	19 µg	25 %*
Vitamina C	17 mg	16 mg	20 %*
Tiamina	0,4 mg	0,4 mg	38 %*
Riboflavina	0,4 mg	0,3 mg	24 %*
Niacina	3,4 mg	3,2 mg	20 %*
Vitamina B6	0,3 mg	0,3 mg	20 %*
Ácido fólico	105 µg	99 µg	50 %*
Vitamina B12	0,5 µg	0,5 µg	20 %*
Biotina	11 µg	10 µg	20 %*
Ácido pantoténico	1,3 mg	1,2 mg	20 %*
Potasio	815 mg	774 mg	39 %*
Cloruro	168 mg	160 mg	20 %
Calcio	168 mg	160 mg	20 %*
Fósforo	306 mg	291 mg	42 %*
Magnesio	175 mg	166 mg	44 %*
Hierro	3,2 mg	3,1 mg	22 %*
Zinc	2,3 mg	2,2 mg	22 %*
Cobre	1,0 mg	0,9 mg	91 %*
Manganeso	2,2 mg	2,1 mg	104 %*
Fluoruro	0,7 mg	0,7 mg	20 %*
Selenio	15 µg	14 µg	25 %*
Cromo	8,4 µg	8,0 µg	20 %*
Molibdeno	11 µg	10 µg	20 %*
Elodina	32 µg	30 µg	20 %*

* Ingesta diaria de referencia para vitaminas y minerales

** Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

*** 1 porción = 95 gramos

TABLA NUTRICIONAL DEL PLENNY SHAKE NEUTRAL

Comida preparada en polvo, nutritiva, con edulcorante, vitaminas y minerales añadidos. Instrucciones de uso: Mezclar 95 g de Plenny Shake con 300 ml de agua. Una bolsa de Plenny Shake contiene 5 porciones. Ingredientes: **Avena**, vitaminas y mezcla de minerales (maltodextrina, citrato de sodio, cloruro de calcio, bitartrato de colina, cloruro de sodio, vitamina C, vitamina E, vitamina D, vitamina A, niacina, fluoruro de sodio, ácido pantoténico, vitamina B6, yodato de potasio, cloruro de cromo (III), molibdeno de sodio, biotina, vitamina B12), **harina de soja**, aceite de girasol, linaza molida. Consumir preferentemente antes de: ver el dorso del envase. Almacenar en un lugar fresco y seco.

AGUA

Añade tanta agua como quieras en la botella de la botella o licuadora. Sugerimos comenzar con alrededor de 150ml (5oz) de agua por cucharada, pero realmente depende de que tan acuoso te guste.



CUCHARADA

Una cucharada (50 g) de Plenny Shake es de aproximadamente 200 kcal. Utiliza una medida si quieres ser exacto. Añade más cucharadas para alcanzar la cantidad de comida que quieras.



MEZCLAR

Agita bien tu botella hasta que toda el agua se haya mezclado con el polvo. Puedes poner un poco de hielo en tu batido o bien refrigerarlo antes de beber. Almacena cualquier batido ya mezclado en tu nevera y procura consumirlo antes de 2 días.



Valor nutricional promedio	100 gr	95 gr***	
Energía	1762 kJ 421 kcal	1674 kJ 400 kcal	20 %** 20 %**
Grasas	14 g	13 g	19 %**
De las cuales:			
Saturadas	2,1 g	2,0 g	10 %**
Carbohidratos	55 g	52 g	20 %**
Azúcares	5,5 g	5,2 g	6 %**
Fibra	7,4 g	7,1 g	20 %**
Proteína	15 g	15 g	29 %**
Sodio	0,43 g	0,41 g	8 %**
Vitaminas - Minerales	100 g	95 g***	
Vitamina A	169 µg	160 µg	20 %*
Vitamina D	3,2 µg	3,0 µg	60 %*
Vitamina E	4,7 mg	4,5 mg	38 %*
Vitamina K	20 µg	19 µg	25 %*
Vitamina C	17 mg	16 mg	20 %*
Tiamina	0,4 mg	0,4 mg	38 %*
Riboflavina	0,4 mg	0,3 mg	24 %*
Niacina	3,4 mg	3,2 mg	20 %*
Vitamina B6	0,3 mg	0,3 mg	20 %*
Acido fólico	105 µg	99 µg	50 %*
Vitamina B12	0,5 µg	0,5 µg	20 %*
Biotina	10,5 µg	10 µg	20 %*
Acido pantoténico	1,3 mg	1,2 mg	20 %*
Potasio	815 mg	774 mg	39 %*
Cloruro	168 mg	160 mg	20 %
Calcio	168 mg	160 mg	20 %*
Fósforo	306 mg	291 mg	42 %*
Magnesio	175 mg	166 mg	44 %*
Hierro	3,2 mg	3,1 mg	22 %*
Zinc	2,3 mg	2,2 mg	22 %*
Cobre	1,0 mg	0,9 mg	91 %*
Manganeso	2,2 mg	2,1 mg	104 %*
Fluoruro	0,7 mg	0,7 mg	20 %*
Selenio	15 µg	14 µg	25 %*
Cromo	8,4 µg	8,0 µg	20 %*
Molibdeno	11 µg	10 µg	20 %*
Elodina	32 µg	30 µg	20 %*

* Ingesta diaria de referencia para vitaminas y minerales

** Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

*** 1 porción = 95 gramos

TABLA NUTRICIONAL DEL PLENNY SHAKE MANGO

Comida preparada en polvo, nutritiva y con sabor a mango, edulcorante, vitaminas y minerales añadidos. Instrucciones de uso: Mezclar 95 g de Plenny Shake con 300 ml de agua. Una bolsa de Plenny Shake contiene 5 porciones. Ingredientes: **Avena**, vitaminas y mezcla de minerales (maltodextrina, citrato de sodio, cloruro de calcio, bitartrato de colina, cloruro de sodio, vitamina C, vitamina E, vitamina D, vitamina A, niacina, fluoruro de sodio, ácido pantoténico, vitamina B6, yodato de potasio, cloruro de cromo (III), molibdeno de sodio, biotina, vitamina B12), **harina de soja**, aceite de girasol, linaza molida, polvo de mango (1%), saborizante mango, colorante: betacaroteno, edulcorante: sucralosa. Consumir preferentemente antes de: ver el dorso del envase. Almacenar en un lugar fresco y seco.

AGUA

Añade tanta agua como quieras en la botella de la botella o licuadora. Sugerimos comenzar con alrededor de 150ml (5oz) de agua por cucharada, pero realmente depende de que tan acuoso te guste.



CUCHARADA

Una cucharada (50 g) de Plenny Shake es de aproximadamente 200 kcal. Utiliza una medida si quieres ser exacto. Añade más cucharadas para alcanzar la cantidad de comida que quieras.



MEZCLAR

Agita bien tu botella hasta que toda el agua se haya mezclado con el polvo. Puedes poner un poco de hielo en tu batido o bien refrigerarlo antes de beber. Almacena cualquier batido ya mezclado en tu nevera y procura consumirlo antes de 2 días.



Valor nutricional promedio	100 gr	95 gr***	
Energía	1757 kJ 420 kcal	1674 kJ 400 kcal	20 %** 20 %**
Grasas	14 g	13 g	19 %**
De las cuales:			
Saturadas	2,1 g	2,0 g	10 %**
Carbohidratos	55 g	52 g	20 %**
Azúcares	5,3 g	5,1 g	6 %**
Fibra	7,5 g	7,1 g	20 %**
Proteína	15 g	15 g	29 %**
Sodio	0,43 g	0,41 g	8 %**
Vitaminas - Minerales	100 g	95 g***	
Vitamina A	169 µg	160 µg	20 %*
Vitamina D	3,2 µg	3,0 µg	60 %*
Vitamina E	4,7 mg	4,5 mg	20 %*
Vitamina K	20 µg	19 µg	25 %*
Vitamina C	17 mg	16 mg	21 %*
Tiamina	0,4 mg	0,4 mg	38 %*
Riboflavina	0,4 mg	0,3 mg	24 %*
Niacina	3,4 mg	3,2 mg	20 %*
Vitamina B6	0,3 mg	0,3 mg	20 %*
Ácido fólico	105 µg	99 µg	50 %*
Vitamina B12	0,5 µg	0,5 µg	20 %*
Biotina	11 µg	10 µg	20 %*
Ácido pantoténico	1,3 mg	1,2 mg	20 %*
Potasio	815 mg	774 mg	39 %*
Cloruro	168 mg	160 mg	20 %
Calcio	168 mg	160 mg	20 %*
Fósforo	306 mg	291 mg	42 %*
Magnesio	175 mg	166 mg	44 %*
Hierro	3,2 mg	3,1 mg	22 %*
Zinc	2,3 mg	2,2 mg	22 %*
Cobre	1,0 mg	0,9 mg	91 %*
Manganeso	2,2 mg	2,1 mg	98 %*
Fluoruro	0,7 mg	0,7 mg	20 %*
Selenio	15 µg	14 µg	25 %*
Cromo	8,4 µg	8,0 µg	20 %*
Molibdeno	11 µg	10 µg	20 %*
Elodina	32 µg	30 µg	20 %*

* Ingesta diaria de referencia para vitaminas y minerales

** Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

*** 1 porción = 95 gramos

TABLA NUTRICIONAL DEL PLENNY SHAKE CHOCOLATE

Comida preparada en polvo, nutritiva y con sabor a chocolate, edulcorante, vitaminas y minerales añadidos. Instrucciones de uso: Mezclar 95 g de Plenny Shake con 300 ml de agua. Una bolsa de Plenny Shake contiene 5 porciones. Ingredientes: **Avena**, vitaminas y mezcla de minerales (maltodextrina, citrato de sodio, cloruro de calcio, bitartrato de colina, cloruro de sodio, vitamina C, vitamina E, vitamina D, vitamina A, niacina, fluoruro de sodio, ácido pantoténico, vitamina B6, yodato de potasio, cloruro de cromo (III), molibdeno de sodio, biotina, vitamina B12), **harina de soja**, aceite de girasol, linaza molida, cacao en polvo, saborizante chocolate, edulcorante: sucralosa. Consumir preferentemente antes de: ver el dorso del envase. Almacenar en un lugar fresco y seco.

AGUA

Añade tanta agua como quieras en la botella de la botella o licuadora. Sugerimos comenzar con alrededor de 150ml (5oz) de agua por cucharada, pero realmente depende de que tan acuoso te guste.



CUCHARADA

Una cucharada (50 g) de Plenny Shake es de aproximadamente 200 kcal. Utiliza una medida si quieres ser exacto. Añade más cucharadas para alcanzar la cantidad de comida que quieras.



MEZCLAR

Agita bien tu botella hasta que toda el agua se haya mezclado con el polvo. Puedes poner un poco de hielo en tu batido o bien refrigerarlo antes de beber. Almacena cualquier batido ya mezclado en tu nevera y procura consumirlo antes de 2 días.



Valor nutricional promedio	100 gr	95 gr***	
Energía	1758 kJ 420 kcal	1674 kJ 400 kcal	20 %** 20 %**
Grasas	14 g	14 g	19 %**
De las cuales:			
Saturadas	2,3 g	2,1 g	11 %**
Carbohidratos	53 g	51 g	19 %**
Azúcares	5,3 g	5,0 g	6 %**
Fibra	8,1 g	7,7 g	22 %**
Proteína	16 g	15 g	30 %**
Sodio	0,43 g	0,41 g	8 %**
Vitaminas - Minerales	100 g	95 g***	
Vitamina A	169 µg	160 µg	20 %*
Vitamina D	3,2 µg	3,0 µg	60 %*
Vitamina E	4,7 mg	4,5 mg	38 %*
Vitamina K	20 µg	19 µg	25 %*
Vitamina C	17 mg	16 mg	20 %*
Tiamina	0,4 mg	0,4 mg	38 %*
Riboflavina	0,4 mg	0,3 mg	24 %*
Niacina	3,4 mg	3,2 mg	20 %*
Vitamina B6	0,3 mg	0,3 mg	20 %*
Ácido fólico	105 µg	99 µg	50 %*
Vitamina B12	0,5 µg	0,5 µg	20 %*
Biotina	11 µg	10 µg	20 %*
Acido pantoténico	1,3 mg	1,2 mg	20 %*
Potasio	815 mg	774 mg	40 %*
Cloruro	168 mg	160 mg	20 %
Calcio	168 mg	160 mg	20 %*
Fósforo	306 mg	291 mg	44 %*
Magnesio	175 mg	166 mg	47 %*
Hierro	3,2 mg	3,1 mg	24 %*
Zinc	2,3 mg	2,2 mg	23 %*
Cobre	1,0 mg	0,9 mg	98 %*
Manganeso	2,2 mg	2,1 mg	107 %*
Fluoruro	0,7 mg	0,7 mg	20 %*
Selenio	15 µg	14 µg	26 %*
Cromo	8,4 µg	8,0 µg	20 %*
Molibdeno	11 µg	10 µg	20 %*
Elodina	32 µg	30 µg	20 %*

* Ingesta diaria de referencia para vitaminas y minerales

** Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

*** 1 porción = 95 gramos

TABLA NUTRICIONAL DEL PLENNY SHAKE CAFÉ

Comida preparada en polvo, nutritiva y con sabor a café, edulcorante, vitaminas y minerales añadidos, alto contenido de cafeína, no recomendado para niños, embarazadas o mujeres en período de lactancia. (25 mg de cafeína por 100 ml de producto preparado). Instrucciones de uso: Mezclar 95 g de Plenny Shake con 300 ml de agua. Una bolsa de Plenny Shake contiene 5 porciones. Ingredientes: **Avena**, vitaminas y mezcla de minerales (maltodextrina, citrato de sodio, cloruro de calcio, bitartrato de colina, cloruro de sodio, vitamina C, vitamina E, vitamina D, vitamina A, niacina, fluoruro de sodio, ácido pantoténico, vitamina B6, yodato de potasio, cloruro de cromo (III), molibdeno de sodio, biotina, vitamina B12), **harina de soja**, aceite de girasol, linaza molida, cafeína, saborizante café, edulcorante: sucralosa. Consumir preferentemente antes de: ver el dorso del envase. Almacenar en un lugar fresco y seco.

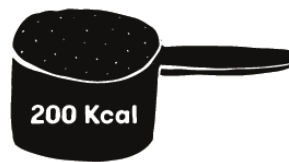
AGUA

Añade tanta agua como quieras en la botella de la botella o licuadora. Sugerimos comenzar con alrededor de 150ml (5oz) de agua por cucharada, pero realmente depende de que tan acuoso te guste.



CUCHARADA

Una cucharada (50 g) de Plenny Shake es de aproximadamente 200 kcal. Utiliza una medida si quieres ser exacto. Añade más cucharadas para alcanzar la cantidad de comida que quieras.



MEZCLAR

Agita bien tu botella hasta que toda el agua se haya mezclado con el polvo. Puedes poner un poco de hielo en tu batido o bien refrigerarlo antes de beber. Almacena cualquier batido ya mezclado en tu nevera y procura consumirlo antes de 2 días.



Valor nutricional promedio	100 gr	95 gr***	
Energía	1756 kJ 420 kcal	1674 kJ 400 kcal	20 %** 20 %**
Grasas	14 g	13 g	19 %**
De las cuales:			
Saturadas	2,1 g	2,0 g	10 %**
Carbohidratos	55 g	52 g	20 %**
Azúcares	5,4 g	5,2 g	6 %**
Fibra	7,4 g	7,1 g	20 %**
Proteína	15 g	15 g	29 %**
Sodio	0,43 g	0,41 g	8 %**
Vitaminas - Minerales	100 g	95 g***	
Vitamina A	169 µg	160 µg	20 %*
Vitamina D	3,2 µg	3,0 µ	60 %*
Vitamina E	4,7 mg	4,5 mg	38 %*
Vitamina K	20 µg	19 µg	25 %*
Vitamina C	17 mg	16 mg	20 %*
Tiamina	0,4 mg	0,4 mg	38 %*
Riboflavina	0,4 mg	0,3 mg	24 %*
Niacina	3,4 mg	3,2 mg	20 %*
Vitamina B6	0,3 mg	0,3 mg	20 %*
Ácido fólico	105 µg	99 µg	50 %*
Vitamina B12	0,5 µg	0,5 µg	20 %*
Biotina	11 µg	10 µg	20 %*
Acido pantoténico	1,3 mg	1,2 mg	20 %*
Potasio	815 mg	774 mg	40 %*
Cloruro	168 mg	160 mg	20 %
Calcio	168 mg	160 mg	20 %*
Fósforo	306 mg	291 mg	44 %*
Magnesio	175 mg	166 mg	47 %*
Hierro	3,2 mg	3,1 mg	24 %*
Zinc	2,3 mg	2,2 mg	23 %*
Cobre	1,0 mg	0,9 mg	98 %*
Manganeso	2,2 mg	2,1 mg	107 %*
Fluoruro	0,7 mg	0,7 mg	20 %*
Selenio	15 µg	14 µg	26 %*
Cromo	8,4 µg	8,0 µg	20 %*
Molibdeno	11 µg	10 µg	20 %*
Elodina	32 µg	30 µg	20 %*

* Ingesta diaria de referencia para vitaminas y minerales

** Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

*** 1 porción = 95 gramos