

BATIDOS

POST ENTRENAMIENTO

1. SELECCIONA
ÚNICAMENTE 1
ingrediente de
cada tabla

2. LICÚA
los ingredientes
y agrega hielos
al gusto

3. SIRVE
en un vaso y
¡DISFRUTA!

Carbohidrato Simple + Proteína + Creatina

CARBOHDIRATO SIMPLE

- › Fresas 6 Unid. Medianas
- › Frambuesas 60 g (1/4 de Taza)
- › Arándanos 60 g (1/4 de Taza)
- › Banano 1/2 Unidad

PROTEÍNA

- › Proteína en polvo 1 Scoop

CREATINA

- › Monocreatina en polvo 3 a 5g

Si tu objetivo es aumentar la masa muscular o realizas entrenamientos superiores a dos horas al día, puedes adicionar a tu batido estos ingredientes:

ESCOGE ÚNICAMENTE UN INGREDIENTE DE CADA TABLA

› Carbohidratos complejos

- Avena: 2 Cucharadas (30g)
- Amaranto: 2 Cucharadas (30g)

› Grasa

- Aguacate: 60g (1/2 Unidad pequeña)
- Cacao: 2 Cucharadas (30g)
- Almendras: 16 Unidades (1/4 de Taza)
- Mantequilla de almendras: 15g (1 Cucharada)

54D
ON
+ UPPER BODY

54D
ON
+ LOWER BODY