

DRª NATHANY RIBEIRO



LANCHES

PARA LEVAR
NA BOLSA

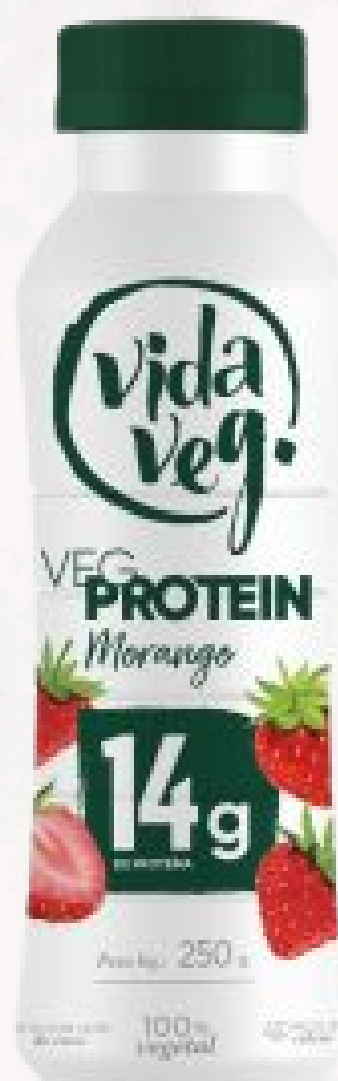




Sabe aqueles momentos fora de casa que você não sabe como seguir a dieta? Esse e-book foi elaborado para ajudar você a manter-se constante na vida saudável mesmo com a correria diária. São opções saudáveis e práticas que você pode levar sempre em sua bolsa para facilitar sua rotina saudável.



IOGURTE



IOGURTE



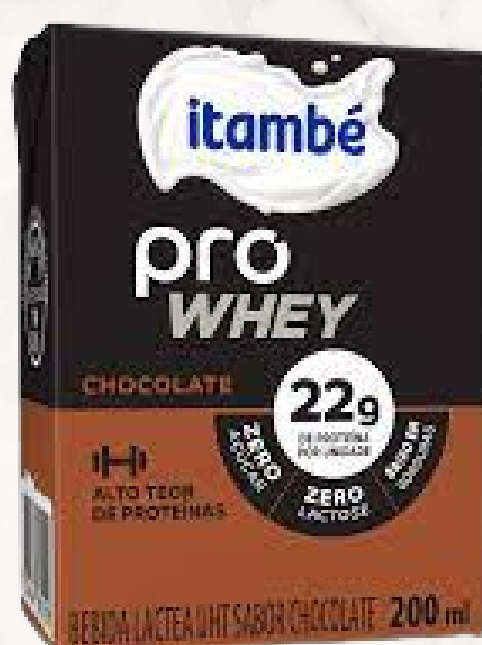
BARRINHA DE PROTEÍNA



BISCOITOS



BEBIDAS PROTEICAS



CAPPUCCINO



OLEAGINOSAS



10 unidades de castanha
de caju = 115 kcal



6 unidades de
castanha do Pará sem
sal = 157,5 kcal



20g de nozes =
129 kcal



Entre em contato:

[@dranathany](#)

www.dranathany.com/

Todos os direitos reservados, proibido a comercialização deste material, sob as penas da lei.