



**TUTTA
LA FORZA
DELLA NATURA**

Obiettivo potenza



**TUTTA
LA FORZA
DELLA NATURA**

Obiettivo equilibrio

PROTEIN MIX PEANUTS & BANANA

Obiettivo potenza



NEW

Le **PROTEIN MIX CACAO Probios** e **PROTEINE MIX PEANUTS&BANANA** sono un mix di proteine vegetali biologiche in polvere ideali da aggiungere a bevande, frullati, porridge, pancake, o spuntini "fit". Con proteine di vegetali sono garantiti senza glutine e vegan.

PROTEIN PANCAKE MIX

Obiettivo equilibrio



NEW

PROTEIN PANCAKE MIX Probios è un preparato per pancake ad alto contenuto di proteine e fonte di fibre, a base di farina di fave e grano saraceno integrale. Perfetto per aumentare la quota proteica della tua colazione e darti il giusto sprint prima dell'attività fisica.

Fonte di zinco, potassio e ferro, è senza zuccheri aggiunti e senza glutine, perfetto anche per chi segue un'alimentazione vegan, poiché senza latte e senza uova.

Realizza i tuoi pancake proteici in 3-4 minuti seguendo le pratiche indicazioni di cottura riportate in etichetta.

PROTEIN MOUSSE AL CACAO

Frulla nel mixer tutti gli ingredienti aggiungendo acqua a piacimento fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Versa in una ciotola e guarnisci a piacere con fettine di banana, lamponi o frutta secca



Ingredienti:

- 1 avocado maturo
 - 1 banana molto matura
 - 4 datteri senza nocciolo
 - 1 cucchiaio pieno di PROTEIN CREAM COCOA BIOCHAMPION
 - 2 cucchiaini di PROTEIN MIX CACAO BIOCHAMPION
 - 1 cucchiaio di SCIROPPO DI ACERO PROBIOS
 - 1 cucchiaio di LATTE DI COCCO PROBIOS
- Acqua q.b

CHOCO PROTEIN PANCAKE VEGAN

Amalgama tutti gli ingredienti in una ciotola fino a ottenere una crema omogenea.

Scalda a fuoco medio-basso una padella antiaderente e versa 1/4 di tazza di pastella per ogni pancake.

Lascia cuocere +/- 2 minuti o finché non compaiono dei piccoli "fori" nell'impasto.

Gira i pancake con l'aiuto di una spatola e lascia dorare anche l'altro lato.

Guarnisci con i tuoi topping preferiti



Ingredienti

- ½ tazza di FARINA DI AVENA SENZA GLUTINE PROBIOS
- 3 cucchiaini di PROTEIN MIX CACAO BIOCHAMPION
- ½ cucchiaino di lievito per dolci
- 1-2 cucchiaini di ZUCCHERO DI COCCO PROBIOS
- 1 cucchiaio di CRUNCHY 100% PEANUTS BUTTER o 1 cucchiaio di PROTEIN CREAM COCOA BIOCHAMPION
- ¾ di tazza di BEVANDA DI RISO AL CACAO PROBIOS
- 1-2 cucchiaini di cioccolato fondente a pezzetti (opzionale)

FIT CREMINO

Aggiungi ai fiocchi di avena bolliti o ammorbiditi con succo di mela o bevanda di riso al cocco o alla mandorla, il Protein mix cacao Biochampion e un cucchiaio di sciroppo di acero

Prepara la crema unendo il latte di cocco Probios e $\frac{1}{4}$ di tazza di yogurt greco o yogurt di soia

Aggiungi 1 cucchiaio di eritritolo Probios o altro dolcificante. Sciogli il cacao in poca acqua in modo da ottenere una crema non troppo liquida e senza grumi.

In una ciotola versa una base di fiocchi di avena pressati con una spatola e sopra versa la crema di yogurt. Copri con la crema di cacao ed una spolverata di granella di nocciole.

Copri con una pellicola e metti in frigo per almeno 2 ore



Ingredienti

- 2 cucchiaini di FIOCCHI DI AVENA PROBIOS
- 2 cucchiaini di PROTEIN MIX CACAO BIOCHAMPION
- 2 cucchiaini di LATTE DI COCCO PROBIOS
- $\frac{1}{4}$ di tazza di yogurt greco o yogurt di soia per la versione vegan
- 1 cucchiaio raso di ERITRITOLO
- 1 cucchiaio di cacao magro in polvere
- Granella di nocciole per guarnire

FIT ICE-FRUIT CREAM DESSERT VEGAN

Frulla tutti gli ingredienti e guarnisci con frutta secca, noci o mandorle in scaglie

- 2 banane congelate affettate
- 2 tazze di pezzi di mango congelati
- 2 frutti della passione
- 2 cucchiaini di PROTEIN MIX PEANUTS & BANANA



PROTEIN FRULLATO VEGAN

Frulla tutti gli ingredienti e guarnisci con frutta secca, noci o mandorle in scaglie



Ingredienti

1 banana

1 tazza di fragole congelate

1 cucchiaino di PROTEIN MIX PEANUTS & BANANA

1 bicchiere di LATTE DI MANDORLE PROBIOS

Ghiaccio

PROVA ANCHE IL PROGRAMMA 2 WEEKS

**2 WEEKS
PROGRAM**

3 = **30g** AL GIORNO
CUCCHIAI X DAY → 300ml
SPON BEVANDA VEGETALE
VEGETAL DRINK

2 weeks program: Sciogli 3 cucchiaini al giorno (circa 30g) di Proteine Mix per due settimane in 300ml della tua bevanda vegetale, shakera e dolcifica a tuo piacere. Bevilo durante la giornata: ti assicurerai una frizzante energia per il tuo workout, garantita bio e completamente naturale!





BIOLOGICO
dal 1978



SCOPRI TUTTA LA GAMMA PRODOTTI BIOCHAMPION SU
WWW.PROBIOS.IT

