

Guía de compra de Batidos de Proteínas

Consejos para comprar:

- Busque en internet ofertas especiales y ofertas de envío gratuito
- Hay una gran variedad de batidos - ¡compre una variedad!
- Cada porción de 8-14 oz de batido de proteína debe tener:
 - un mínimo de 15 gramos de proteína
 - 100-200 calorías
 - Menos de 20 gramos de azúcar
- Esto incluye el líquido que se utiliza para mezclar el polvo de proteína (8 onzas de leche tiene 12 gramos de azúcar).
- Tenga en cuenta que muchos batidos con sabor a "mocha", "café con leche" o café pueden contener cafeína que debe evitarse hasta la dieta de etapa 4.

Contienen Lactosa				
Nombre del Producto	Foto	Gramos de proteína por porción	Precio y Porción	Dónde Comprar
Premier Protein*		30g/ cartón, líquido	\$7.99/ 4 botellas	BJs, Costco, Hannaford, Walgreens, CVS, Walmart, Target, Amazon
Premier Protein*		30g/ 2 cucharadas de polvo	\$19.99/ 17 porciones	BJs, Costco, Hannaford, Walgreens, CVS, Walmart, Target, Amazon
Pure Protein		30g / 11oz botella, líquida	\$6.99/ 4 botellas	Walmart, Vitamin Shoppe, CVS, Target, Amazon
Pure Protein*		25g/ cucharadas de polvo	\$15.46 / 19 porciones	Walmart, Vitamin Shoppe, CVS, Target, Amazon
BOOST Max* (not regular BOOST)		30g/ 11 oz cartón, líquido	\$8.99/ 4 botellas	Amazon, Walmart, CVS, Walgreens, Target

* Certified Gluten Free- Please note, "cookies and cream" flavor protein shakes are not gluten free.

Contienen Lactosa

Nombre del Producto	Foto	Gramos de proteína por porción	Precio y Porción	Dónde Comprar
Atkins Shake*		15g/ 11oz botella, líquida	\$5.99/ 4 botellas	Walmart, Target most grocery stores
Atkins Shake PLUS		30g/ 11oz botella, líquida	\$6.99/ 4 botellas	Walmart, Target, most grocery stores
Syntrax Matrix		23g/ cucharadas de polvo	\$39.95/ 30 porciones	Amazon or www.si03.com
Optimum Nutrition Gold Standard 100% Whey		24g/ cucharadas de polvo	\$30.99/ 29 porciones	GNC, Vitamin Shoppe, Amazon
Designer Whey*		20g/ cucharadas de polvo	\$25.99/ 32 porciones	Vitamin Shoppe, Target, Walmart, Trader Joes Designerwhey.com
Equate High Performance Protein Shake		30g/ 11oz botella, líquida	\$5.97/ 4 botellas	Walmart
Quest*		30g/ 11oz cartón, líquido	\$27.99/ 12 botellas	Walmart, Target, GNC, Vitamin Shoppe, Amazon
Quest*		22g/ 1 cucharadas de polvo	\$29.99/ 32 porciones	Walmart, Target, GNC, Vitamin Shoppe, Amazon

Updated: 3/2022

* Certified Gluten Free Please note, "cookies and cream" flavor protein shakes are not gluten free.









NO Contienen Lactosa

Nombre del Producto	Foto	Gramos de proteína por porción	Precio y Porción	Dónde Comprar
Unjury (Polvo & Botella)		20g/ botella líquida o cucharadas de polvo	\$22.95/ 17 porciones \$1.95/ botella, líquida	www.unjury.com or By Phone 1-800-517-5111
Glucerna Hunger Smart* (no 'Glucerna')		15g/ botella, líquida	\$9.99/ 4 botellas	CVS, Target, Walmart, Walgreens
Muscle Milk 100% Whey*		25g/ 1 cucharadas de polvo	\$42.33/ 66 porciones	Vitamin Shoppe, Walmart, GNC, Costco
Muscle Milk Genuine or Pro Series		25-32g/ 11oz botella o cartón, líquido	\$6.99/ 4 botellas	Vitamin Shoppe, Walmart, GNC, Costco
Isopure Zero Carb*		25g/ 1 cucharadas de polvo	\$44.99/ 42 66 porciones	Vitamin Shoppe, GNC, Amazon
Bariatric Fusion*		27g/ 1 cucharadas de polvo	\$39.99 / 21 porciones	www.bariatricfusion.com
Celebrate Meal Replacement* and Rebuild		20-27g/ 2 cucharadas de polvo	\$24.95 - \$28.95 15 porciones	www.celebratevitamins.com or By Phone 877-424-1953
GNC Lean Shake 25*		25g/ 14 oz botella, líquida	\$9.99/ 4 botellas	GNC

Updated: 3/2022

* Certified Gluten Free Please note, "cookies and cream" flavor protein shakes are not gluten free.

NO Contienen Lactosa

Nombre del Producto	Foto	Gramos de proteína por porción	Precio y Porción	Dónde Comprar
BiPro* Bold/Elite/Renew		20-23g/ cucharadas de polvo	\$39.99 / 40 porciones	www.biprousa.com Amazon
BOOST Glucose Control* or Glucose Control High Protein* <i>(no 'original' or 'High Protein BOOST')</i>		16-22g/ 8oz botella, líquida	\$11.49/ 6 botellas	CVS, Shaws, Stop and Shop, Target, Walmart, Walgreens
Bariatric Advantage High Protein Meal Replacement*		27g/ cucharadas de polvo	\$54.95/ 28 porciones	www.bariatricadvantage.com <i>Use code "BWHC" on main page for 15% off</i>
Slim Fast Advanced Nutrition*		20g/ b botella, líquida	\$6.58/ 4 botellas	Amazon, Walmart, Target
Ensure High Protein*		16g/8 oz botella, líquida	\$10.49/ 6 botellas	CVS, Walgreens, Grocery Stores, Walmart, Dollar General, Amazon
Ensure Max*		30g/11.2 oz cartón, líquido	\$8.99/4 botellas	Target, Walmart, Amazon, CVS, Walgreens <i>Coupons Available for \$3 off</i>
Fairlife Nutritional Plan* Or Core Power*		26-30g/11.5 oz botella, líquida	\$32.75/12 botellas	Target, Walmart, Star Market, Amazon, most stores
Orgain Clean Protein* or Nutritional Shake* No 'all-in-one' shake		20-26g/ 11-14oz botella o cartón, líquido	\$8.29/ 4 botellas	Amazon, grocery stores, www.Orgain.com

Updated: 3/2022

* Certified Gluten Free Please note, "cookies and cream" flavor protein shakes are not gluten free.

Batidos Sin Color o Transparentes, Proteína en Polvos Natural o Sin Sabor, y Sopas, Sin Lactosa

Nombre del Producto	Foto	Gramos de proteína por porción	Precio y Porción	Dónde Comprar
Premier Protein Clear*		20g/ 16.9 oz botella, líquida	\$2.69 / 1 botella	Walmart, Target, Amazon
Isopure Zero Carb Clear*		40g/ 20oz botella, líquida	\$44.89/ 12 botellas	Vitamin Shoppe, GNC, Amazon
Isopure Infusions * Juice Flavors		20g / 1 cucharadas de polvo	\$24.99/ 16 porciones	Vitamin Shoppe, GNC, Amazon
Isopure Zero Carb Unflavored*		25g/ 1 cucharadas de polvo	\$44.99/ 42 porciones	Vitamin Shoppe, GNC, Amazon
Syntrex Nectar* Juice Flavors		23g/ 1 cucharadas de polvo	\$39.99/ 32 porciones	Amazon www.sio03.com
Unjury Unflavored		21g /cucharadas de polvo	\$20.95/15 porciones or \$1.99 / 1 porción	www.unjury.com or By Phone 1-800-517-5111
Unjury Soups		21 g/ cucharadas de polvo	\$22.95/ 17 porciones	www.unjury.com or By Phone 1-800-517-5111

Updated: 3/2022

* Certified Gluten Free Please note, "cookies and cream" flavor protein shakes are not gluten free.