





Guía de compra de batidos de proteínas

Consejos para comprar:

- Buscar en internet para las ofertas especiales y ofertas de envío gratuito
- Hay una gran variedad de diferentes batidos - obtenga una variedad!
- Usar tarjetas cliente frecuente o bonificaciones para miembros descuentos
- 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).

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 polvo	\$19.99/ 17 porciones	BJs, Costco, Hannaford, Walgreens, CVS, Walmart, Target, Amazon
Pure Protein		30g / 11oz botella líquido	\$6.99/ 4 botellas	Walmart, Vitamin Shoppe, CVS, Target, Amazon
Pure Protein*		25g/ cucharadas polvo	\$15.46 / 19 porciones	Walmart, Vitamin Shoppe, CVS, Target, Amazon
BOOST Max* (not regular BOOST)		30g/ 11 oz botella 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 líquido	\$5.99/ 4 botellas	Walmart, Target most grocery stores
Atkins Shake PLUS		30g/ 11oz botella líquido	\$6.99/ 4 botellas	Walmart, Target, most grocery stores
Syntrax Matrix		23g/ cucharadas polvo	\$39.95/ 30 porciones	Amazon or www.si03.com
Optimum Nutrition Gold Standard 100% Whey		24g/ cucharadas polvo	\$30.99/ 29 porciones	GNC, Vitamin Shoppe, Amazon
Designer Whey*		20g/ cucharadas polvo	\$25.99/ 32 porciones	Vitamin Shoppe, Target, Walmart, Trader Joes Designerwhey.com
Equate High Performance Protein Shake		30g/ 11oz botella líquido	\$5.97/ 4 botellas	Walmart
Quest*		30g/ 11oz botella líquido	\$27.99/ 12 botellas	Walmart, Target, GNC, Vitamin Shoppe, Amazon
Quest*		22g/ 1 cucharadas polvo	\$29.99/ 32 porciones	Walmart, Target, GNC, Vitamin Shoppe, Amazon

Updated: 2/2021

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

Updated: 2/2021

* 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 polvo	\$39.99 / 40 porciones	www.biprousa.com Amazon
BOOST Glucose Control* or Glucose Control High Protein* (no 'original' or 'High Protein BOOST')		16-22g/ 8oz botella líquido	\$11.49/ 6 botellas	CVS, Shaws, Stop and Shop, Target, Walmart, Walgreens
Bariatric Advantage High Protein Meal Replacement*		27g/ cucharadas 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 líquido	\$6.58/ 4 botellas	Amazon, Walmart, Target
Ensure High Protein*		16g/8 oz botella líquido	\$10.49/ 6 botellas	CVS, Walgreens, Grocery Stores, Walmart, Dollar General, Amazon
Ensure Max*		30g/11.2 oz caja de carton	\$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 líquido	\$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 líquido	\$8.29/ 4 botellas	Amazon, grocery stores, www.Orgain.com

Updated: 2/2021

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

Batidos Sin Color o Transparentes, Proteina 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 líquido	\$2.69 / 1 botella	Walmart, Target, Amazon
Isopure Zero Carb Clear*		40g/ 20oz botella líquido	\$44.89/ 12 botellas	Vitamin Shoppe, GNC, Amazon
Isopure Infusions * Juice Flavors		20g / 1 cucharadas polvo	\$24.99/ 16 porciones	Vitamin Shoppe, GNC, Amazon
Isopure Zero Carb Unflavored*		25g/ 1 cucharadas polvo	\$44.99/ 42 porciones	Vitamin Shoppe, GNC, Amazon
Syntrax Nectar* Juice Flavors		23g/ 1 cucharadas polvo	\$39.99/ 32 porciones	Amazon www.sio03.com
Unjury Unflavored		21g / cucharadas 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 polvo	\$22.95/ 17 porciones	www.unjury.com or By Phone 1-800-517-5111

Updated: 2/2021

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