



## Guía de Proteína en Polvo

### Cómo elegir una proteína en polvo:

- Elija uno con ingredientes mínimos
- Elija uno sin azúcares ni sabores artificiales, azúcar agregada, conservantes ni aceites refinados
- Lo ideal es elegir uno que sea orgánico
- Las mejores fuentes de proteínas: proteína de guisantes o proteína de suero de leche orgánica (evítela si es intolerante a la lactosa)

Puede encontrar proteína en polvo de buena calidad en supermercados como **Sprouts, Walmart, Target y Ralphs**. ¡Haga clic en los enlaces a continuación para ver el producto e incluso pedirlo en línea! \* Los precios indicados pueden cambiar.

### WALMART

[Better Body Food Organic Protein](#) \$12.96 (\$1.02 per oz)

[Garden of Life Organic Vanilla Protein](#) \$19.97 (\$1.04 per oz)

[Purely Inspired Plant Based Vanilla Protein](#) \$19.97 (\$0.83/oz)

### AMAZON

[Anthony's Unflavored Pea Protein](#) \$16.49 (\$0.52/oz)

[Sprout Living Organic Pea Protein](#) \$17.96 (\$1.12/oz)

[Natural Force Grass-fed Whey Unflavored](#) \$28.49 (\$2.06 oz)

[Simply Tera's Organic Whey](#) \$29.98 (\$2.50/oz)

[Vital Proteins Unflavored Collagen](#) \$41.39 (2.07/oz)

### SPROUTS

[Sprouts Vanilla Vegan Protein](#) \$23.99 (\$1.42/oz)

[Garden of Life Raw Organic Vanilla Protein](#) \$39.99 (1.82/oz)

[Collagen peptides in BULK, unflavored](#) \$17.99 (1.12/oz)

### Formas de Usar Proteína en Polvo:

- Mezcle en batidos con frutas, verduras de hojas verdes y nueces/semillas.
- Mezclado con avena.
- Mezclado en mezcla para panqueques o muffins.