



The
PROTEIN HOUSE
Fitness Shop & Food bar

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ



	Θερμίδες (Kcal)	Πρωτεΐνες (g)	Ολικά Λιπαρά (g)	Κορεσμένα (g)	Χοληστερόλη (mg)	Υδατάνθρακες (g)	Σάκχαρα (g)	Φυτικές Ίνες (g)	Νάτριο (g)
Lose Weight (μερίδα σερβιρίσματος 420ml) Smoothie με γάλα, βατόμουρα και επιπρόσθετη L-καρνιτίνη.	180	10,4	4,2	2,5	20	24,4	11,6	3,6	0,14
ΠΠΑ*	9%	21%	6%	13%	7%	9%	13%	14%	6%
Lean Sip (μερίδα σερβιρίσματος 370ml) Πρωτεϊνούχο smoothie χαμηλών λιπαρών.	165	24,8	0,6	ίχνη	4	15,2	14,5	2,8	0,07
ΠΠΑ*	8%	50%	1%	0%	1%	6%	16%	11%	3%
Breakfast TNT (μερίδα σερβιρίσματος 500ml) Smoothie με γάλα, πρωτεΐνη ορού γάλακτος και φιστικοβούτυρο.	670	50,8	17,4	2,8	7	74,6	11,6	9,4	0,18
ΠΠΑ*	33%	102%	25%	14%	2%	28%	13%	38%	7%
Recovery Boost (μερίδα σερβιρίσματος 400ml) Smoothie υψηλών πρωτεϊνών με πρωτεΐνη ορού γάλακτος και επιπρόσθετη L-γλουταμίνη.	502	41,8	16,9	5,2	26	45,8	27,8	5,4	0,11
ΠΠΑ*	25%	84%	24%	26%	9%	17%	31%	22%	5%

*ΠΠΑ/RI (%) Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς ενός μέσου ενήλικα (8400kj/2000kcal)

	Θερμίδες (Kcal)	Πρωτεΐνες (g)	Ολικά Λιπαρά (g)	Κορεσμένα (g)	Χοληστερόλη (mg)	Υδατάνθρακες (g)	Σάκχαρα (g)	Φυτικές Ύνες (g)	Νάτριο (g)
Muscle Xplode (μερίδα σερβιρίσματος 500ml) Smoothie υψηλό σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και επιπρόσθετη κρεατίνη.	467	35,6	12,8	2,2	5	52,4	51,7	9,6	0,04
ΠΠΑ*	23%	71%	18%	11%	2%	19%	57%	38%	2%
Green Cleaner (μερίδα σερβιρίσματος 490ml) Ενεργειακό smoothie φρούτων και λαχανικών.	244	2,9	11,9	1,8	0	31,5	31,5	5,4	0,06
ΠΠΑ*	12%	6%	17%	9%	0%	12%	35%	21%	2%
Heart Aid (μερίδα σερβιρίσματος 500ml) Ενεργειακό smoothie φρούτων και λαχανικών χαμηλό σε θερμίδες και χωρίς σχεδόν καθόλου λιπαρά.	125	2,0	0,5	<0,1	0	28,4	28,4	5,9	<0,01
ΠΠΑ*	6%	4%	1%	0%	0%	11%	32%	24%	0%
Exotic Sens (μερίδα σερβιρίσματος 600ml) Smoothie με γάλα καρύδας, ανανά και βατόμουρα.	240	9,0	3,4	1,1	9	43,6	11,6	10,6	0,13
ΠΠΑ*	12%	18%	5%	6%	3%	16%	13%	42%	5%

*ΠΠΑ/RI (%) Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς ενός μέσου ενήλικα (8400kj/2000kcal)

Snacks

	Θερμίδες (Kcal)	Πρωτεΐνες (g)	Ολικά Λιπαρά (g)	Κορεσμένα (g)	Χοληστερόλη (mg)	Υδατάνθρακες (g)	Σάκχαρα (g)	Φυτικές Ίνες (g)	Νάτριο (g)
Lemon muffins Χειροποίητο muffins λεμονιού, χαμηλό σε θερμίδες, με υψηλά ποσοστά πρωτεΐνης και επιπρόσθετη L-καρνιτίνη.	184	20,0	7,9	1,0	3	8,3	0,4	1	0,15
ΠΠΑ*	9%	40%	11%	5%	1%	3%	1%	4%	6%
Μπάρα δημητριακών Χειροποίητη μπάρα ενέργειας με βρώμη, ξηρούς καρπούς, μέλι και σοκολάτα.	306	7,1	17,0	3,4	4	31,1	17,9	2,6	0,03
ΠΠΑ*	15%	14%	24%	17%	1%	12%	20%	11%	1%
Carrot Cake Χειροποίητο κέικ καρότου με πρωτεΐνη σκόνη, χαμηλό σε υδατάνθρακες και σάκχαρα.	253	19,9	13,3	2,1	61	13,3	4,9	1,6	0,18
ΠΠΑ*	13%	40%	19%	10%	20%	5%	5%	6%	7%
Brownies Χειροποίητο brownie με πρωτεΐνη σκόνη, φουντούκια και κομματάκια σοκολάτας.	481	29,4	23,9	10,6	115	37,1	21,6	1,7	0,07
ΠΠΑ*	24%	59%	34%	53%	38%	14%	24%	7%	3%

*ΠΠΑ/RI (%) Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς ενός μέσου ενήλικα (8400kj/2000kcal)

	Θερμίδες (Kcal)	Πρωτεΐνες (g)	Ολικά Λιπαρά (g)	Κορεσμένα (g)	Χοληστερόλη (mg)	Υδατάνθρακες (g)	Σάκχαρα (g)	Φυτικές Ίνες (g)	Νάτριο (g)
Μπάρα πρωτεΐνης με μπανάνα και πίτουρο βρώμης	197	13,0	4,5	1,0	3	26,0	11,7	7	0,02
ΠΠΑ*	10%	26%	6%	5%	1%	10%	13%	28%	1%
Banana Bread Χειροποίητο αρτοπαρασκεύασμα με μπανάνα, αλεύρι σίτου και πρωτεΐνη σκόνη.	278	17,2	9,8	2,0	26	30,3	15,7	3,6	0,33
ΠΠΑ*	14%	34%	14%	10%	9%	11%	17%	15%	18%
Muffins Σοκολάτας Χειροποίητο muffins πρωτεΐνης με κομματάκια σοκολάτας και καστανή ζάχαρη.	273	18,7	12,7	3,4	36	21,9	11,0	1,0	0,13
ΠΠΑ*	14%	37%	18%	17%	12%	8%	12%	4%	5%
Muffins Βανίλιας Χειροποίητο muffins πρωτεΐνης με καστανή ζάχαρη, καρύδια και gojiberrys.	235	18,9	11,0	1,8	32	15,2	7,0	1,3	0,12
ΠΠΑ*	12%	38%	16%	9%	11%	6%	8%	5%	5%

*ΠΠΑ/RI (%) Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς ενός μέσου ενήλικα (8400kj/2000kcal)

	Θερμίδες (Kcal)	Πρωτεΐνες (g)	Ολικά Λιπαρά (g)	Κορεσμένα (g)	Χοληστερόλη (mg)	Υδατάνθρακες (g)	Σάκχαρα (g)	Φυτικές Ίνες (g)	Νάτριο (g)
Μπάρα ψυγείου, με φιστικοβούτυρο Χειροποίητη πρωτεϊνούχα μπάρα ψυγείου.	263	16,0	9,8	1,4	2	27,8	2,1	4,4	0,04
ΠΠΑ*	13%	31%	15%	6%	1%	10%	2%	18%	2%
Oat snack choco Χειροποίητο πρωτεϊνούχο σνακ βρώμης με σοκολάτα.	379	29,3	8,5	2,5	4	46,4	14,0	4,6	0,03
ΠΠΑ*	19%	59%	12%	12%	1%	17%	16%	18%	1%
Oat snack orange vanilla Χειροποίητο πρωτεϊνούχο σνακ βρώμης. (Γεύση: Βανίλια - πορτοκάλι).	319	28,1	4,6	0,8	3	41,3	10,8	4,7	0,03
ΠΠΑ*	16%	56%	7%	4%	1%	15%	12%	19%	1%
Mega bar Χειροποίητη πρωτεϊνούχα σοκολατούχα μπάρα με αποξηραμένα φρούτα..	396	22,8	19,8	4,5	44	31,7	15,4	1,9	0,21
ΠΠΑ*	20%	46%	28%	23%	15%	12%	17%	7%	9%

*ΠΠΑ/RI (%) Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς ενός μέσου ενήλικα (8400kj/2000kcal)

	Θερμίδες (Kcal)	Πρωτεΐνες (g)	Ολικά Λιπαρά (g)	Κορεσμένα (g)	Χοληστερόλη (mg)	Υδατάνθρακες (g)	Σάκχαρα (g)	Φυτικές Ίνες (g)	Νάτριο (g)
Μπάρα με καραμέλα και φιστίκι Χειροποίητη πρωτεϊνούχα μπάρα με σοκολάτα, καραμέλα και γαρνίρισμα φιστικιού.	400	26,0	18,8	9,7	102	31,4	17,7	1,0	0,07
ΠΠΑ*	20%	52%	27,7%	48%	34%	12%	20%	4%	3%

*ΠΠΑ/RI (%) Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς ενός μέσου ενήλικα (8400kj/2000kcal)



	Θερμίδες (Kcal)	Πρωτεΐνες (g)	Ολικά Λιπαρά (g)	Κορεσμένα (g)	Χοληστερόλη (mg)	Υδατάνθρακες (g)	Σάκχαρα (g)	Φυτικές Ίνες (g)	Νάτριο (g)
Σούπα μανιτάρι porcini + πρωτεΐνη ρυζιού Σούπα μανιτάρι porcini εμπλουτισμένη με πρωτεΐνη ρυζιού.	128	12,0	2,2	1,1	0	15,1	12,2	2,1	0,51
ΠΠΑ*	6%	24%	3%	5%	0%	6%	14%	8%	21%
Σούπα τομάτα κρέμα + πρωτεΐνη κολοκυθόσπορου Σούπα τομάτα κρέμα εμπλουτισμένη με πρωτεΐνη κολοκυθόσπορου.	153	14,2	4,4	1,1	0	14,0	8,1	3,5	0,5
ΠΠΑ*	8%	28%	6%	6%	0%	5%	9%	14%	21%

	Θερμίδες (Kcal)	Πρωτεΐνες (g)	Ολικά Λιπαρά (g)	Κορεσμένα (g)	Χοληστερόλη (mg)	Υδατάνθρακες (g)	Σάκχαρα (g)	Φυτικές Ίνες (g)	Νάτριο (g)
Σούπα σπαράγγι κρέμα + πρωτεΐνη αρακά Σούπα σπαράγγι κρέμα εμπλουτισμένη με πρωτεΐνη αρακά.	157	17,1	3,8	1,0	0	13,6	2,5	3,5	0,51
ΠΠΑ*	8%	34%	5%	5%	0%	5%	3%	14%	35%

*ΠΠΑ/RI (%) Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς ενός μέσου ενήλικα (8400kj/2000kcal)