

# Questions - Réponses

---

## Comment se préparent les sachets de protéines ?

Ajoutez la quantité d'eau indiquée sur la boîte dans un shaker ou un récipient, puis versez le contenu du sachet.

Utilisez un fouet pour mélanger ou fermez le shaker et secouez.

Chauffez au micro-ondes ou au bain-marie pour les saveurs protéinées qui se consomment chaudes, à la poêle pour les oméga-3 et les crêpes, au four pour les gâteaux.

Placez quelques minutes au frais pour les entremets et les mousses, ou au congélateur pour obtenir une glace.

Consultez la méthode, nous y proposons des recettes.

[ [Imprimer](#) ] [ [Fermer](#) ]

---

Pour toutes informations complémentaires, [contactez-nous](#) .

---

Suptiva ® 2005 Tous droits réservés.