



100+
PÁGINAS DE
CONTEÚDO

77 RECEITAS FITNESS

CONQUER YOUR DREAMS





**SE UMA BOA ALIMENTAÇÃO É UM DOS PILARES DO
SHAPE INSANO, ESSAS 77 RECEITAS EXCLUSIVAS,
SAUDÁVEIS E FÁCEIS DE FAZER VÃO TE AJUDAR A
CHEGAR LÁ.**

**FOCADAS NOS PRINCIPAIS OBJETIVOS DE QUEM
TREINA PESADO ELAS ESTÃO DIVIDIDAS POR TEMA OU
OBJETIVO, PARA FACILITAR A NAVEGAÇÃO. APROVEITE!**



ÍNDICE

RECEITAS RÁPIDAS E FÁCEIS	4
RECEITAS DE SOBREMESA SEM CULPA	10
RECEITAS HIPERCALÓRICAS E SAUDÁVEIS	17
RECEITAS VEGETARIANAS	23
RECEITAS LOW CARBS	32
RECEITAS PARA QUEM BUSCA A HIPERTROFIA	38
RECEITAS COM PASTA DE AMENDOIM	48
RECEITAS DE SALADAS INSANAS	55
RECEITAS DE ALIMENTOS MAROMBA	63
RECEITAS COM FRANGO	71
RECEITAS COM OVO	80
RECEITAS COM WHEY (SALGADAS)	85
RECEITAS COM WHEY (DOCES)	90

RECEITAS

RÁPIDAS

& FÁCEIS

01



FRITTATA DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

- 2 abobrinhas
- 2 ovos
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1/2 xícara (chá) de farinha de farinha de aveia ou farinha de trigo integral fino
- 2 colheres (café) de fermento
- Sal e pimenta do reino à gosto
- 1 tomate picado

MODO DE PREPARO:

Rale a abobrinha e retire o excesso de água, secando bem, pode utilizar um papel toalha para ajudar. Misture a abobrinha ralada com os demais ingredientes em um recipiente e reserve.

Pré aqueça a frigideira antiaderente em fogo médio, pode untar com um pingüinho de azeite. Despeje a massa sobre a frigideira, formando um disco e deixe dourar por 3 minutos de cada lado.

Essa é uma receita low-carb e uma ótima opção para substituir o arroz no seu almoço e jantar.

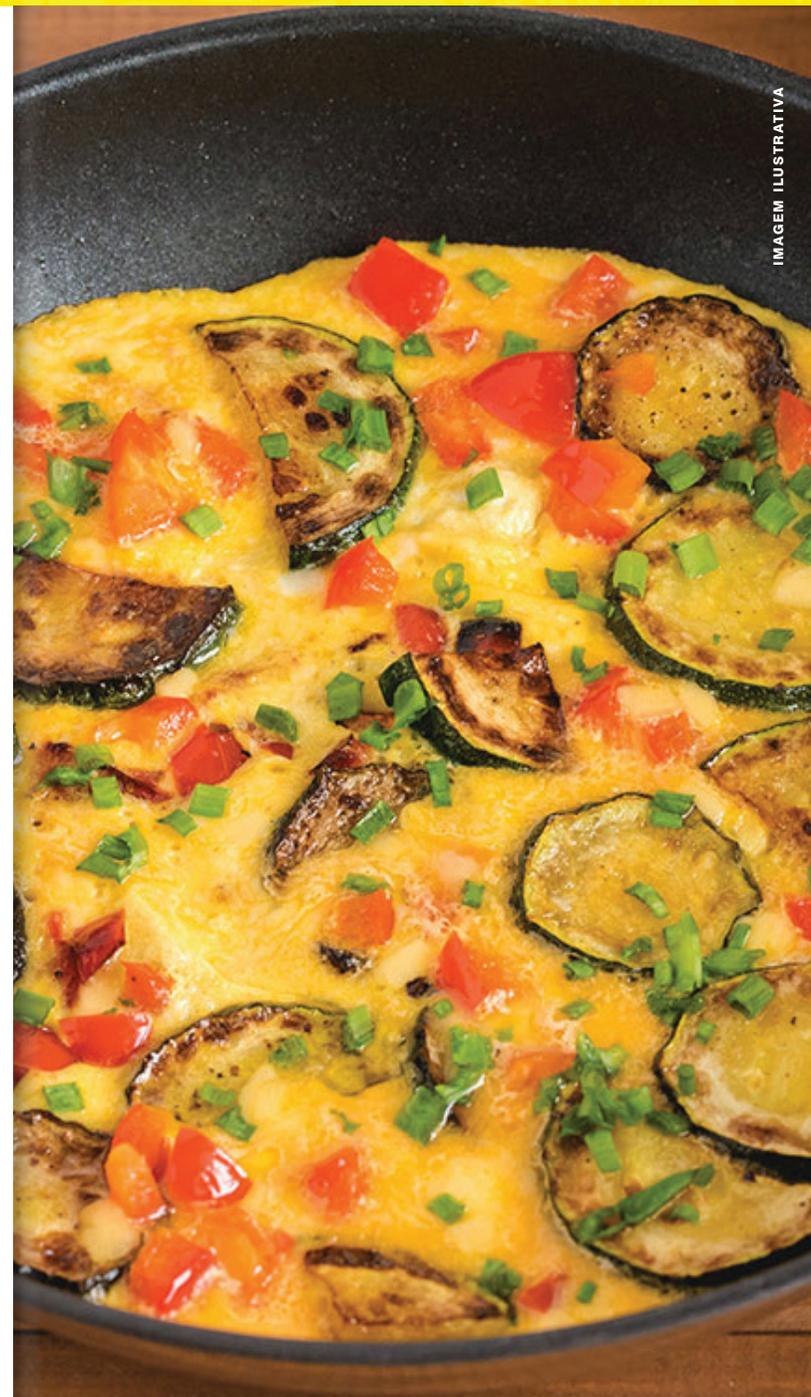


IMAGEM ILUSTRATIVA

02



RISOTO

INGREDIENTES:

- 150g de frango em cubos
- 3 colheres (sopa) de arroz integral cozido
- 2/3 xic de chá de abobrinha picada
- 2/3 xic de chá de brócolis picado
- 1/2 cebola pequena cortada em cubos
- 1 colher (sobremesa) de cream cheese light ou requeijão light
- Sal e pimenta do reino à gosto
- Salsinha à gosto
- Castanhas à gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue o frango, a cebola e os legumes picados, no azeite. Quando estiver tudo cozido, adicione o arroz integral cozido e finalize com o cream cheese. Sirva com a salsinha e castanhas por cima.

Este prato combina uma boa quantidade de proteína, moderada de carboidrato e ainda contém vegetais e castanhas. É um prato completo e saudável.

É claro que as necessidades de cada nutriente varia de pessoa para pessoa, mas ele contém os nutrientes base para um prato saudável.



IMAGEM ILUSTRATIVA

03



HAMBÚRGUER

INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de farinha de mandioca
- ½ xícara (chá) de cebolinha
- ½ xícara (chá) de manjericão seco
- 100g de quinoa em grão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino à gosto

MODO DE PREPARO:

Lave e cozinhe a quinoa em água. Em outra panela, acrescente o azeite as ervas, a quinoa cozida e a farinha e misture bem. Depois, molde os hambúrguer e coloque em uma frigideira até dourar.

Essa receita não demora nem 15 minutos para ser finalizada e é uma ótima opção seu almoço ou jantar, acompanhada de uma bela salada. Com poucas calorias e boa quantidade de proteína pode ser uma aliada para sua janta.



IMAGEM ILUSTRATIVA

04



SORVETE DE BANANA PROTEICO

INGREDIENTES:

- 2 bananas
- 1 scoop de whey

MODO DE PREPARO:

Corte as bananas em rodela e congele. Bata as bananas congeladas em um processador até formar uma massa cremosa. Adicione o whey, misture mais um pouco e está pronto.

Além de ser super fácil de fazer o sorvete fica uma delícia e você aumenta o consumo de proteína nas suas refeições intermediárias, além de matar a vontade de comer doce.



IMAGEM ILUSTRATIVA

05



COOKIES

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) castanha de caju ou amêndoas
- 1 ½ xícara (chá) farinha de coco
- 3 colheres (sopa) adoçante culinário
- ½ colher (chá) bicarbonato de sódio
- 1/3 xícara (chá) leite de coco
- 1/3 xícara (chá) chocolate amargo gotas

MODO DE PREPARO:

Coloque a castanha no liquidificador ou processador até virar uma farofa e depois misture os ingredientes, exceto o chocolate.

Molde os cookies, coloque em uma assadeira e coloque as gotas de chocolate por cima. Leve a assadeira para o forno médio por cerca de 15 minutos.

Outra receita doce, para matar a vontade de doces, mas sem comprometer muito a dieta, pois também é pouco calórica.



IMAGEM ILUSTRATIVA

**RECEITAS DE
SOBREMESA
SEM CULPA**

06



SORVETE DE BANANA COM MORANGO

INGREDIENTES:

- 2 unidades de banana nanica
- 1 xícara (chá) de morangos

MODO DE PREPARO:

Corte as bananas em rodela, pique os morangos e leve as frutas ao freezer por 2 horas. Retire as frutas do freezer e deixe descongelar por 5 minutos.

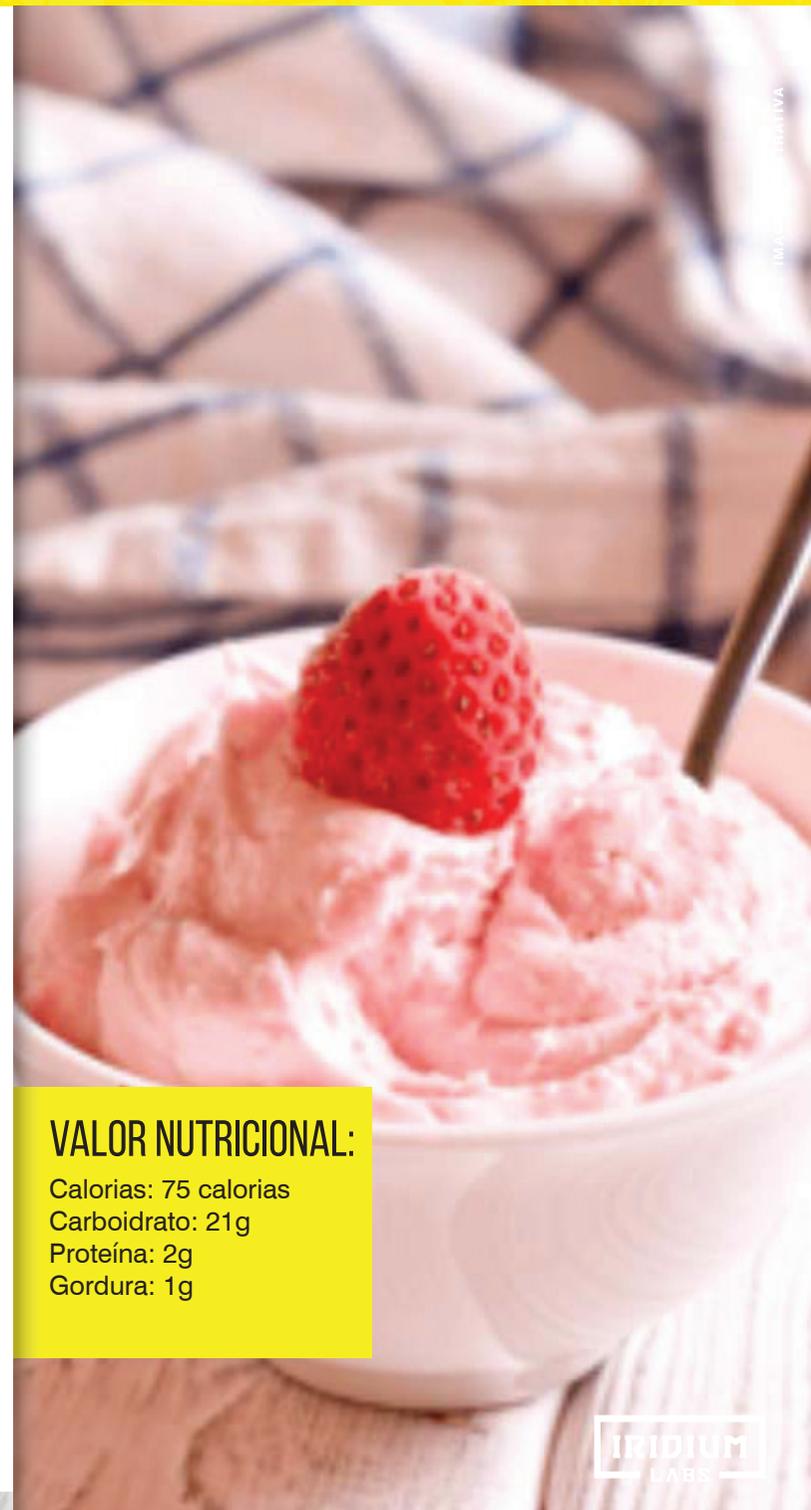
Coloque-as em um liquidificador ou processador de alimentos e bata até virar um creme. Sirva em seguida.

Rendimento: 2 porções

Esta receita é super simples e você pode comer sem culpa, afinal é composto apenas por frutas e apresenta baixo valor calórico.

É claro que você deve ajustar o consumo destas frutas conforme sua necessidade.

Para quem não tem tempo ou não gosta de consumir frutas ao longo do dia, esta pode ser uma opção mais fácil.



VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 75 calorias
Carboidrato: 21g
Proteína: 2g
Gordura: 1g

07



MODO DE PREPARO:

Misture a chia no leite de coco e stevia à gosto, e deixe descansar na geladeira de um dia para outro (até a chia hidratar). Cubra com morangos picados antes de servir.

PUDIM DE CHIA
COM MORANGO

INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de chia
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- 6 unidades de morango picado
- Adoçante stévia a gosto

Mais fácil que esta receita não tem, né? Além de ser uma delícia, é uma ótima opção para seu lanche, facilitando o consumo diário de frutas e de chia.

A gordura presente na receita é do leite de coco e da chia, ou seja, alimentos ricos em gorduras boas.

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 116 calorias
Carboidrato: 10g
Proteína: 2g
Gordura: 7g



IMAGEM ILUSTRATIVA

08



BEIJINHO

INGREDIENTES:

- 8 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
- 1 colheres (chá) de óleo de coco
- 4 colheres (chá) de adoçante
- 1 copo (200 ml) de água fervente

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, bata todos os ingredientes por uns 5 minutos. Modele em formato de bolinhas, adicione o coco ralado, coloque em uma travessa e leve ao forno até que fique douradinho por cima.

Rendimento: até 2 porções

Esta é uma ótima opção para matar a vontade de comer doce ou até substituir aquele beijinho tradicional, cheio de açúcar.

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 318 calorias
Carboidratos: 40g
Proteína: 27g
Gordura: 4g

IMAGEM ILUSTRATIVA

09



BRIGADEIRO DE COLHER

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de biomassa de banana verde
- 2 colheres (sobremesa) de adoçante xylitol
- 1 colher (sobremesa) de óleo de coco
- 1 xícara (chá) de chocolate 70% cacau picado ou em gotas
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1 pitada de sal marinho

MODO DE PREPARO:

Coloque numa panela média a biomassa, o adoçante, a ghee e mexa sem parar, em fogo médio, até obter a consistência do leite condensado.

Acrescente o chocolate e continue mexendo até derretê-lo todo. Acrescente o leite de coco e a pitada de sal e mexa até começar a desgrudar da panela.

Deixe esfriar e está pronto.

Rendimento: 4 porções

Os valores nutricionais ao lado são para cada porção. Ou seja, além de uma porção não ser muito calórica, esta receita ainda pode ser considerada funcional pela presença de biomassa de banana que é um alimento muito rico em fibras, e auxilia no funcionamento do intestino e na prevenção de doenças cardiovasculares.

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 178 calorias
Carboidratos: 14,3g
Proteína: 3g
Gordura: 12g

10



MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e mexa bem, até formar uma mistura homogênea. Modele em bolinhas e passe no cacau.

Rendimento: 2 porções

TRUFA

INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim sem açúcar

Estes valores são da receita inteira, ou seja, uma porção desta receita contém menos de 100 calorias. Além disso, tira a vontade comer doce e é uma delícia.

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 149 calorias
Carboidratos: 16g
Proteína: 6g
Gordura: 7g



ILUSTRATIVA

11



CREPIOCA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 clara de ovo
- 1 colher (sopa) de goma de tapioca pronta
- Adoçante a gosto
- 1 colher (sopa) de cacau em pó

MODO DE PREPARO:

Misture bem todos os ingredientes e coloque em um frigideira anti aderente. Espalhe bem na frigideira e leva ao fogo de baixo à médio. Asse até dourar e vire.

Tire do fogo, enrole na forma de charuto. Se desejar faça uma cobertura com Whey Protein, assim sua receita fica hiperproteica.

Esta receita também é super prática e contém baixo valor calórico. Ela ainda fornece uma boa quantidade de proteína, e pode ser utilizada até como um pré ou pós-treino.



VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 164 calorias
Carboidratos: 13g
Proteína: 12g
Gordura: 7g

RECEITAS HIPERCALÓRICAS E SAUDÁVEIS

12



MODO DE PREPARO:

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

SHAKE HIPERCALÓRICO

INGREDIENTES:

- 2 scoops de Whey Protein Concentrado
- 2 copos de leite integral
- 1 banana
- ½ xícara de aveia
- Gelo opcional

Se você quiser deixar este shake mais calórico, você pode acrescentar uma farinha de castanha ou amendoim. Você também pode utilizar mais e outras frutas. Mas, se você quiser reduzir a quantidade de gordura, você pode substituir o leite integral pelo desnatado.

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 648 calorias
Proteína: 72,5 g
Carboidrato: 48 g
Gordura: 18,5 g

IMAGEM ILUSTRATIVA

13



SANDUÍCHE DE FRANGO COM ABACATE

INGREDIENTES:

- 2 fatias de pão de forma
- 1 limão
- 1 peito de frango
- 1 abacate maduro
- ½ dente de alho
- Salsinha ou coentro picadinho
- 1 colher (sopa) de maionese
- Folhas de alface ou rúcula à vontade

MODO DE PREPARO:

Tempere o frango com sal e pimenta do reino, coloque-o em uma panela ou grill. Deixe-o grelhar e vá virando até ficar bem dourado. Esprema o suco de meio limão na panela e tampe). Deixe o frango cozinhando até ficar bem cozido e dourado dos dois lados. Quando estiver no ponto, retire o frango do fogo e deixe descansando.

Abra o abacate e retire toda a polpa, colocando-a em uma tigela. Tempere com uma pitada de sal, a pimenta do reino, a salsinha, o alho e o suco da outra metade do limão. Misture tudo com um garfo, esmagando um pouco do abacate e por fim adicione a maionese.

Você pode tostar o pão na torradeira ou sanduicheira, depois espalhe quase toda a maionese de abacate sobre uma fatia do pão e o restante na outra. Coloque o frango em pedaços pequenos sobre a maionese e por uma o alface e cubra com a outra fatia do pão.

Este lanche é uma ótima opção para duas refeições intermediárias, mas também pode até substituir uma refeição principal.

Contém uma alta quantidade de calorias e proteínas por porção. Quase toda a gordura desta receita é provinda do abacate, ou seja, é gordura boa. Se você tem alguma restrição ao consumo de gordura, você pode reduzir a quantidade de abacate.



VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 716 calorias
Carboidrato: 37,5 g
Proteína: 71 g
Gordura: 31,4 g

14



X-SALADA BACON EGG

INGREDIENTES:

- 220g de patinho moído
- 1 ovo
- 3 fatias de queijo mussarela
- 1 pão de hambúrguer
- 2 fatias de tomate
- 2 fatias de bacon
- Alface
- 1 colher (sopa) de maionese

MODO DE PREPARO:

Tempere a carne com sal, misture e deixe em formato de hambúrguer. Coloque em uma frigideira e deixe por alguns minutos. Vire o hambúrguer e quando estiver quase pronto, coloque as fatias de queijo. Quando o hambúrguer estiver bem cozido e a mussarela derretida, retire do fogo.

Enquanto isso, em outra panela, frite um ovo e as fatias de bacon em uma panela antiaderente. Coloque o hambúrguer sobre uma fatia do pão já com maionese, coloque o ovo, o bacon, alface, tomate e está pronto.

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 850 calorias
Carboidratos: 31 g
Proteínas: 89 g
Gorduras: 44 g

15



MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque a mistura em uma panela com fogo alto. Aqueça e mexa com uma colher até que a mistura ganhe consistência, tire do fogo e aproveite a sua refeição.

MINGAU PROTEICO DE AVEIA

INGREDIENTES:

- 12 claras de ovo
- 1 gema
- ½ xícara de farinha de aveia
- Canela em pó à gosto

Uma forma fácil de aumentar o consumo de calorias e proteína durante o dia, além de ser fácil e rápido de preparar.

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 440 calorias
Carboidratos: 31 g
Proteínas: 58 g
Gorduras: 9 g

16



BARRA DE PROTEÍNA

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (de chá) de aveia
- 1/2 xícara (de chá) de pasta de amendoim
- 4 scoops de whey protein (qualquer sabor)
- 1 colher (sopa) de linhaça moída
- 1/2 xícara (de chá) de água

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes em uma tigela até ficar uma mistura uniforme.

Coloque a mistura numa assadeira forrada com papel manteiga. Com o auxílio de uma espátula pressione e espalhe até a superfície ficar lisa. Coloque a forma no congelador por aproximadamente 30 minutos. Retire, corte as barrinhas e mantenha na geladeira.

Observação: os valores acima são o total da receita. Quando cortar as barrinhas, os números diminuirão proporcionalmente em relação ao tamanho de cada uma.

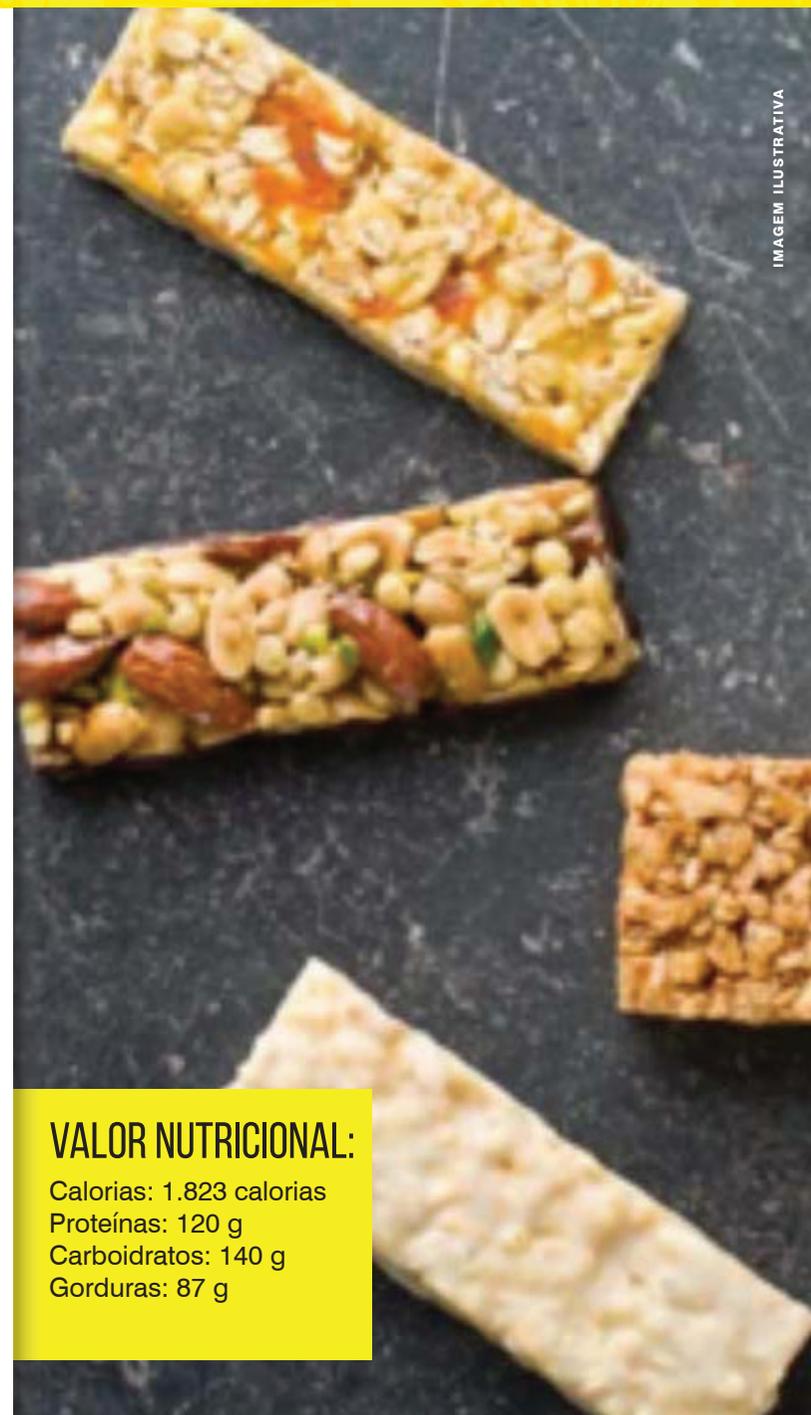


IMAGEM ILUSTRATIVA

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 1.823 calorias
Proteínas: 120 g
Carboidratos: 140 g
Gorduras: 87 g



RECEITAS VEGETARIANAS

17



HIPERPROTEICA: SALGADO MAROMBA

INGREDIENTES:

- 100 g de ricota fresca cortada em cubos
- 50 g de couve flor cozida em pequenos buquês*
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 clara
- Sal à gosto
- Orégano a gosto
- Tabasco a gosto
- Cebolinha a gosto
- 1 gema
- 1 colher (chá) de parmesão ralado

*Pode substituir por cenoura, brócolis, batata doce, aipim, abóbora.

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 250°C. Bata em um processador ou liquidificador todos os ingredientes, até ficar com uma textura pastosa. Divida a massa em dois pedaços e molde no formato desejado.

Em cima do primeiro pedaço, recheie com palmito e azeitonas, ricota ou o que preferir, e sobre o recheio coloque a outra metade da massa, fechando as bordas do salgado direitinho.

Pincele o salgado com gema, e unte uma forma para não grudar. Coloque-o na forma, salpique um pouco de parmesão por cima e leve ao forno.

Gratine por uns 20 minutos, até dourar e ficar com a casquinha crocante. Verifique se ele não está cru por dentro e retire do forno.



VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 456 calorias
Carboidrato: 16g
Proteína: 34g
Gordura: 27g

18



HIPERPROTEICA: HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES:

- 1 1/2 xícara (chá) de grão de bico cozido e amassado
- 1 dente de alho picado
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 1/2 xícara (chá) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de orégano desidratado
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Farinha de trigo integral ou aveia em flocos finos ou farinha de arroz para dar liga (aproximadamente 1/2 xícara)

MODO DE PREPARO:

Em uma panela em fogo médio, coloque um fio de azeite e refogue o alho e a cebola até ficarem levemente dourados.

Acrescente o grão de bico, tempere, misture bem, refogue por cerca de 3 minutos e deixe esfriar.

Quando estiver mais frio, adicione farinha de trigo integral, a aveia em flocos finos ou farinha de arroz aos poucos. Misture até obter uma massa modelável.

Modele hambúrgueres, coloque sobre papel manteiga e leve ao freezer por uma hora, para ficarem mais firmes na hora de grelhar.

Espalhe um fio de azeite em uma frigideira antiaderente e grelhe os hambúrgueres em fogo médio até ficarem levemente dourados dos dois lados.

Para virar, espere ficarem bem douradinhos, para não desmancharem.



IMAGEM ILUSTRATIVA

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 567 calorias
Carboidrato: 75g
Proteína: 28g
Gordura: 12g

19



HIPERCALÓRICA: KIBE

INGREDIENTES:

- 1 xícara e meia (chá) de trigo para quibe
- 1 xícara (chá) de proteína de soja texturizada
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 xícara (chá) de lentilha
- 3 dentes de alho
- 1 cebola média
- 5 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de hortelã picada
- 1 colher (sopa) de orégano
- 1 xícara (chá) de cheiro verde picado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Hidrate o trigo para quibe em 3 xícaras de chá de água fervente por cerca de uma hora ou até ele ficar macio.

Hidrate também a proteína de soja texturizada e coloque em uma vasilha a aveia em flocos, adicionando 1/2 xícara (de chá) de água. Misture e deixe descansar.

Coloque a lentilha em uma panela com água e tempere com uma pitada de sal, deixe ferver até ela ficar macia.

Enquanto isso, pique o alho e a cebola em pedaços pequenos, escorra e lave a proteína de soja, escorrendo também a água que sobrou da lentilha. Em uma panela, coloque o azeite e refogue o alho até dourar. Em seguida acrescente a cebola, a lentilha e refogue.

Adicione a proteína de soja, e tempere com sal, hortelã, orégano e com o cheiro verde picado. Misture bem e adicione a mistura de aveia com água e o trigo. Tempere com sal a gosto.

Coloque a mistura em uma forma e leve para assar em forno médio pré aquecido por 30 minutos ou até dourar.


IMAGEM ILUSTRATIVA

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 2080 calorias
Carboidratos: 263g
Proteína: 104g
Gordura: 68g

20



HIPERCALÓRICA: HAMBURGÃO DE FORNO

INGREDIENTES:

Massa:

- 250 ml de água morna
- 1 copo de farinha de trigo integral
- 2 copos de farinha de trigo branca
- 1 sachê de fermento biológico seco (10g)
- 3 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1 colher (sopa) de linhaça triturada
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 1/2 colher (sopa) de açúcar

Recheio:

- 1 copo de proteína texturizada de soja
- 1 copo de água quente
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo branca
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- Temperos à gosto: sal, curry, salsinha e cebolinha
- 1 tomate sem sementes

MODO DE PREPARO:

Massa:

Coloque a água morna em uma vasilha com o azeite, o sal, o açúcar, a linhaça e misture bem.

Misture à parte o fermento com as farinhas e depois misture com o líquido até que a massa fique elástica e desgrude da mão (quanto mais grudenta a massa ficar, mais os pãezinhos crescerão, porém a massa deve desgrudar o suficiente da mão para embrulhar o recheio).

Deixe a massa descansando coberta com um pano.

Hambúrguer:

Aqueça a água até quase ferver e hidrate a proteína texturizada de soja, por aproximadamente 15 minutos, até ela absorver bem a água. Escorra e retire o máximo do excesso de água apertando com as mãos.

Acrescente o azeite, o sal, o curry, a salsinha e a cebolinha bem picadinhas e aos poucos a farinha de trigo até que seja possível moldar os hambúrgueres (acerte a medida da farinha, se necessário).

Faça bolinhas de mesmo tamanho com a mistura e molde os hambúrgueres. Disponha em um tabuleiro e distribua sobre o hambúrguer fatias de tomate sem semente.

Para montar:

Faça bolinhas com a massa que estava descansando e abra na palma da mão, coloque um hambúrguer com tomate, embrulhe puxando as laterais da massa e disponha sobre uma forma untada.

Deixe a massa recheada descansar novamente em local quente (se o tempo estiver frio, pré aqueça o forno e deixe o pão descansar lá, mas sem assar).

E por fim, asse em forno médio pré-aquecido, cerca de 30 minutos, até dourar.

O hambúrguer também pode ser preparado e consumido a parte. Vegetarianos, podem utilizar o pão comum para montar seu hambúrguer.

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 1600 calorias
Carboidratos: 205g
Proteína: 64g
Gordura: 57g

21



MODO DE PREPARO:

Amasse o abacate com um garfo e tempere com o suco do limão, azeite e sal.

LOW CARB: GUACAMOLE

INGREDIENTES:

- ½ unidade abacate maduro
- ½ unidade limão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal à gosto
- Temperos secos: alho granulado, cebola desidratada, pimenta calabresa, orégano

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 490 calorias
Carboidrato: 1g
Gordura: 27g
Proteína: 0g

IMAGEM ILUSTRATIVA

22



LOW CARB VEGANA: SALADA DE FOLHAS E CASTANHAS

INGREDIENTES:

- 4 colheres (sopa) vinagre de maçã
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 6 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 maço de alface americana
- 1/2 maço de agrião
- 1/2 xícara de nozes picadas
- 1/2 xícara de castanha de caju picadas
- 1/2 xícara de castanha do Pará picadas

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela pequena misture o sal, a pimenta e o vinagre. Adicione aos poucos o azeite enquanto bate tudo com um garfo até misturar bem. Reserve.

Distribua as folhas em uma saladeira e polvilhe com as nozes e as castanhas e depois regue com o molho.



IMAGEM ILUSTRATIVA

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 217
Carboidratos: 50g
Proteína: 47g
Gordura: 198g

RECEITAS

LOW

CARBS

23



MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes em um liquidificador até ficar um creme homogêneo. Coloque a massa em uma frigideira em fogo baixo até ficar uma consistência firme. Vire, asse do outro lado e coloque o recheio de sua preferência.

PANQUECA

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de farinha de castanha de caju, quinoa ou chia
- 1 colher (sopa) de creme de leite
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado (opcional)

A quantidade de carboidrato representa apenas 8% das calorias da receita e metade da quantidade de proteína.

Você consegue reduzir a quantidade de gordura desta receita se substituir a farinha de castanha de caju por outras farinhas. Entretanto, vale ressaltar que a farinha de castanha de caju é fonte de gordura boa.

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 231 calorias
Carboidratos: 5g
Gordura: 19g
Proteína: 11g

24



PÃO CETOGÊNICO

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de farinha de coco

MODO DE PREPARO:

Bata um ovo com ajuda de um garfo até ficar homogêneo, acrescente a farinha de coco e misture bem. Leve ao microondas por aproximadamente um minuto e meio – até formar uma casca resistente, porém ainda crua.

Retire do microondas e coloque essa massa na frigideira e deixe lá até ficar crocante e encerrar o cozimento.

Além de ser uma receita super fácil, contém poucas calorias e quantidade muito baixa de carbo por porção – apenas 2g.



IMAGEM ILUSTRATIVA

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 134 calorias
Carboidratos: 2g
Gordura: 11g
Proteína: 6g

25



TARTAR DE SALMÃO COM GUACAMOLE

INGREDIENTES:

Ingredientes do Tartar de Salmão:

- 300g de salmão fresco
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 1 colher (chá) de mostarda Dijon
- Suco de 1 limão
- Pimenta-dedo-de-moça à gosto
- Sal e pimenta-do-reino à gosto

Ingredientes do Guacamole:

- 50g de polpa de abacate maduro e firme
- 20g de cebola roxa picada
- 10g de tomate sem pele e sem sementes
- Pimenta-dedo-de-moça à gosto

- Suco de 1 limão
- Folhas de coentro fresco à gosto
- Sal e pimenta-do-reino à gosto

MODO DE PREPARO:

Modo de preparo do Tartar de Salmão:

Corte o salmão em cubinhos pequenos e a pimenta dedo-de-moça em pedacinhos bem pequenos. Misture com os outros ingredientes e reserve.

Modo de preparo do Guacamole:

Pique o abacate, a cebola roxa e o tomate em cubos. Coloque a pimenta cortada em pedaços bem pequenos, o coentro e misture delicadamente todos os ingredientes, para não desmanchar todo o abacate.

Montagem do Tartar de Salmão:

Coloque o tartar em um recipiente (taça) e coloque um pouco da guacamole por cima.

Sirva frio

Esta receita pode ser utilizada na sua refeição principal e ela rende de 2 à 3 refeições porções, ou seja, a quantidade descrita acima é da receita completa e você deve ajustar a quantidade que vai consumir de acordo com as suas necessidades.

A receita contém uma baixíssima quantidade de carbo em relação a quantidade de proteína e gordura, e a alta quantidade de gordura se justifica pela presença de azeite e do salmão, que são alimentos fontes de gordura boas – essenciais para a saúde.

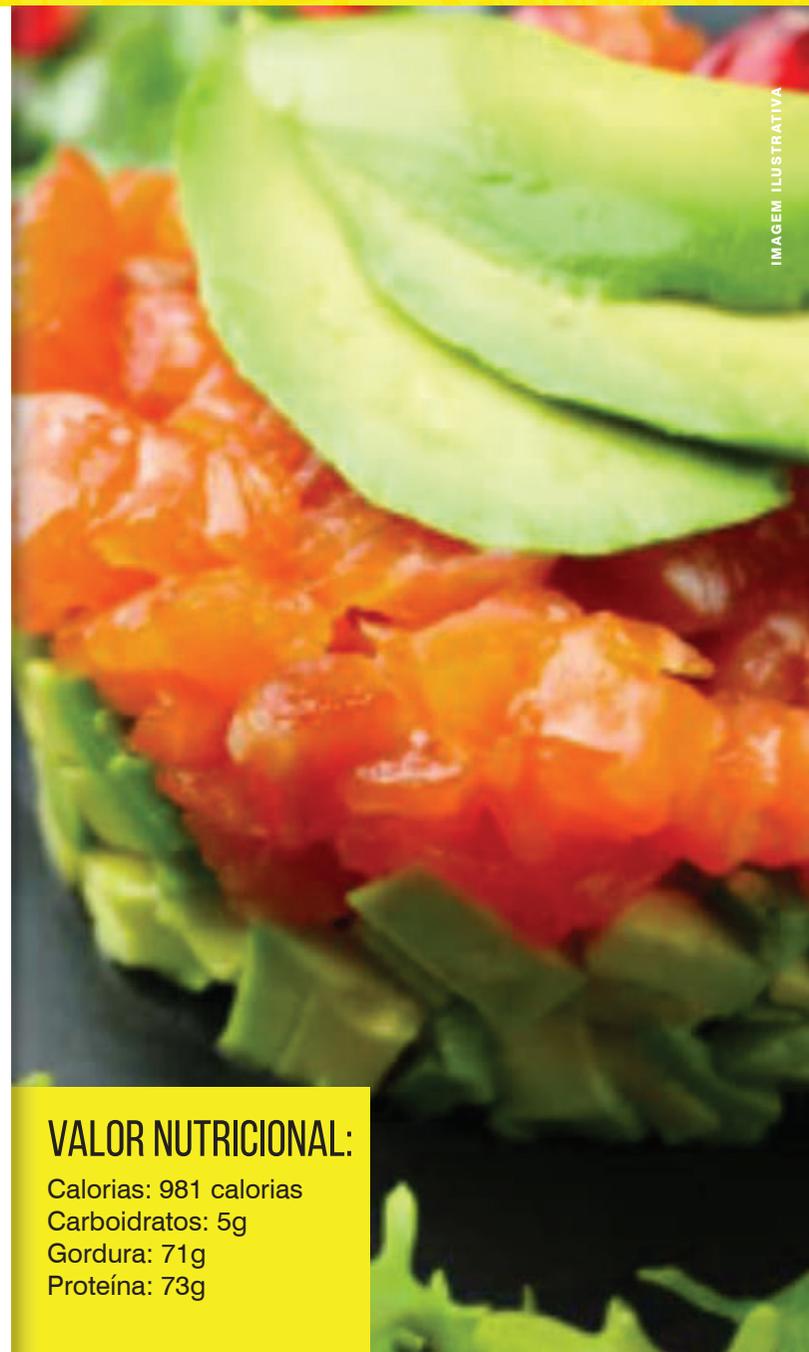


IMAGEM ILUSTRATIVA

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 981 calorias
Carboidratos: 5g
Gordura: 71g
Proteína: 73g

26



ARROZ DE COUVE FLOR

INGREDIENTES:

- 1 maço médio de couve flor
- 1 colher (sopa) de manteiga clarificada ou ghee
- Sal marinho à gosto
- Pimenta-do-reino à gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe bem a couve flor no vapor, separe somente as flores e pique-as bem.

Aqueça a manteiga em uma panela e refogue a couve flor bem picadinha. Corrija o sal e pimenta e já estará pronto.

A quantidade descrita acima é para a receita completa, que rende cerca de 500g. É uma ótima opção para substituir o arroz e consumir bem menos carbo, além de ser super fácil e rápida.

Para se ter uma ideia, 100g de arroz cozido contém cerca de 28g de carbo e 100g desta receita contém apenas 6g.



IMAGEM ILUSTRATIVA

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 234 calorias
Carboidratos: 30g
Gordura: 11g
Proteína: 11g

27



BAURU

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de requeijão tradicional
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 fatia de queijo mussarela
- 1 fatia de peito de peru
- 2 fatias médias de tomate
- 1 pitada de orégano

MODO DE PREPARO:

Para fazer o “pão”, misture bem o ovo e duas colheres de requeijão, depois acrescente o fermento em pó à mistura.

Unte com azeite um recipiente quadrado, coloque a mistura e leve ao microondas por cerca de 2 minutos e meio. Retire do microondas, desenforme, corte pela metade e recheie com a mussarela, o peito de peru, o tomate e o orégano ou o recheio que preferir. Depois, coloque na sanduicheira para finalizar seu lanche.

Esta receita se assemelha a crepioca, porém ela contém uma quantidade bem menor de carboidrato por porção. Além disso, ela tem 3 vezes mais proteína em relação a quantidade de carboidrato.

Você também pode optar por recheio mais proteicos, como peito de frango desfiado, atum, entre outros.

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 430 calorias
Carboidratos: 7g
Gordura: 31g
Proteína: 28g

28



MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e bata no liquidificador. Espalhe a massa em uma forma de pizza e asse por cerca de 10 minutos em forno alto. Vire a massa e asse do outro lado. Depois, recheie como preferir.

MASSA DE PIZZA DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 300g de peito de frango desfiado cozido
- 1 colher (sopa) azeite de oliva
- Sal à gosto
- Pimenta-do-reino à gosto

Este cálculo é apenas da massa da pizza, portanto você deve somar às quantidades nutricionais do recheio.

Entretanto, ao contrário de uma pizza comum, esta receita tem uma baixa quantidade de carboidrato e uma quantidade muito alta de proteína. Ou seja, além de ser uma receita low carb é uma receita fonte de proteína.

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 663 calorias
Carboidrato: 3g
Gordura: 34
Proteína: 87g

IMAGEM ILUSTRATIVA

29



TORTA DE MAÇÃ DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- Meia maçã
- 1 colher (sopa) farinha de amêndoa
- 2 colheres (sopa) creme de leite
- 1 colher (chá) fermento em pó
- Adoçante à gosto
- Canela à gosto
- Manteiga ghee ou óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO:

Descasque a maçã, corte em fatias finas e reserve. Bata o ovo, a farinha, o creme de leite e o fermento com o mixer ou garfo.

Unte uma frigideira antiaderente com manteiga, retirando o excesso com papel toalha, e pré-aqueça. Coloque o adoçante e a canela na frigideira, espalhe as maçãs e a massa por cima de tudo.

Tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 7 minutos ou até assar. Desenforme e polvilhe canela por cima.

Esta receita é super fácil de fazer e contém bem menos carboidrato que as receitas padrões de torta de maçã.

VALOR NUTRICIONAL:

Calorias: 317 calorias
Carboidrato: 12g
Gordura: 23g
Proteína: 11g



IMAGEM ILUSTRATIVA

**RECEITAS PARA
QUEM BUSCA
A HIPERTROFIA**

30



TORTA DE ATUM

INGREDIENTES:

Ingredientes da Massa:

- 1 xícara de farinha de trigo integral (ou outra de sua preferência);
- 1 xícara de whey protein sem sabor;
- 2 ovos inteiros + 2 claras;
- 1 1/2 xícara de “leite” de soja (ou outro de sua preferência);
- 1/3 xícara (aprox. 100ml) de óleo de coco ou girassol;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Ingredientes do Recheio:

- 1 lata de atum light
- 1 ovo cozido
- 1 xícara de ervilhas cozidas
- 1 tomate picado
- 2 colher (sopa) de cottage ou ricota
- 1/2 cebola picada + temperos a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador; despeje metade da massa numa assadeira untada ou de silicone. Junte os ingredientes do recheio, misture bem e espalhe sobre a massa.

Despeje a outra metade da massa e leve ao forno pre aquecido 230º por aproximadamente 25 minutos.



IMAGEM ILUSTRATIVA

31



MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea e enrole.

Rale um pouco de chocolate amargo e jogue por cima, como se fosse o granulado ou passar na canela.

BRIGADEIRO PROTEICO

INGREDIENTES:

- 60 gramas de whey protein
- 3 colheres (sopa) de leite de coco light
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim



IMAGEM ILUSTRATIVA

32



MODO DE PREPARO:

Passar a cebola, o alho, a cenoura, a salsinha e a cebolinha no processador até formar uma pasta.

Colocar esta mistura numa tigela e acrescentar todos os demais ingredientes. Fazer os hambúrgueres.

HAMBÚRGUER DE ATUM

INGREDIENTES:

- 1 lata de atum
- 30g de salsinha e cebolinha
- 30g de cebola à gosto
- 1 dente de alho pequeno
- 40g de cenoura
- 6g de amaranto
- 1 colher (sobremesa) de mostarda dijon
- 25g de pasta de tofu defumado



IMAGEM ILUSTRATIVA

33



MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Você pode colocar um pouco de leite se achar que a vitamina ficou muito grossa.

VITAMINA DE BANANA PROTEICA

INGREDIENTES:

- 1 banana média congelada
- ½ pote de iogurte natural desnatado sem sabor e sem açúcar
- 30g de whey protein concentrado do sabor da sua escolha
- 1 colher pequena de canela
- 1 colher pequena de café solúvel
- 400ml de leite desnatado



34



MODO DE PREPARO:

O preparo do hambúrguer não poderia ser mais simples. Misture todos os ingredientes em um pote até que a mistura fique homogênea, e coloque-os em um frigideira anti-aderente.

HAMBÚRGUER

INGREDIENTES:

- 500 gramas de carne vermelha moída (de preferência patinho)
- 1 ovo inteiro
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal, pimenta e outros temperos à gosto



IMAGEM ILUSTRATIVA

35



MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes até que a forme uma massa homogênea. Molde bolinhos com as mãos e em seguida coloque-os em um frigideira anti-aderente.

HAMBÚRGUER DE FRANGO COM AVEIA

INGREDIENTES:

- 500g de peito de frango desfiado
- 1 ovo inteiro
- 1 cebola ralada
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos
- Sal e pimenta à gosto
- Salsa picada à gosto



IMAGEM ILUSTRATIVA

36



ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE

INGREDIENTES:

Ingredientes do Purê:

- 3 batatas-doces
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- Sal à gosto

Ingredientes do Recheio:

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 250g de frango desfiado
- 3 colheres (sopa) de molho de tomate caseiro
- 1 colher (sopa) cheia de queijo cottage

MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira refogue a cebola no azeite, depois acrescente o alho, o frango e refogue um pouco mais. Adicione o molho de tomate, cozinhe por 5 minutos e acrescente o cottage e os temperos.

À parte, cozinhe a batata em uma panela com água, o suficiente para cobri-la. Em seguida, refogue a cebola e o alho no azeite e acrescente a batata cozida amassada. Mexa tudo e tempere com sal.

Para montar, coloque uma parte do purê em um refratário e acrescente o recheio. Cubra com a outra metade do purê, e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por cerca de 10 a 15 minutos, até dourar.



IMAGEM ILUSTRATIVA

37



PANQUECA

INGREDIENTES:

Ingredientes da Massa:

- 1 copo (250ml) de leite
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de azeite ou óleo de sua preferência

Ingredientes do Recheio:

- Peito de peru defumado em fatias
- Queijo cottage

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e leve ao fogo uma quantidade suficiente para cobrir uma frigideira.

O recheio é feito com uma fatia de peito de peru defumado e 1 colher de sopa de queijo cottage.



IMAGEM ILUSTRATIVA

38



OVOS COM LENTILHA

INGREDIENTES:

Para as lentilhas:

- 1 1/2 xícaras de lentilhas secas
- 1 colher (chá) de azeite virgem extra
- 1/4 xícara de salsa seca
- 1/2 colher (chá) de pimenta caiena
- Sal e pimenta à gosto

Para as ovos:

- 4 ovos
- 1 pimentão vermelho
- Sal e pimenta à gosto

MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira, coloque o azeite e refogue as lentilhas, mexa por aproximadamente 5 minutos, depois adicione sal, pimenta caiena à frigideira e mexa por mais 5-7 minutos. Quando as lentilhas aparecem castanhas ao redor das bordas, adicione a salsa e remova da panela.

À parte, corte o pimentão em 4 anéis, depois remova as sementes, conforme necessário. Aqueça uma frigideira em fogo médio e coloque um pouco de óleo. Cozinhe pimentões por 3-4 minutos de cada lado até suavizar. Quebre um ovo no meio de cada pimenta e adicione sal e pimenta a cada ovo. Cozinhe até o topo for cozido.

Coloque em um prato a lentilha e o ovo por cima.



IMAGEM ILUSTRATIVA

**RECEITAS COM
PASTA DE
AMENDOIM**

39



BARRA PROTEICA DE PASTA DE AMENDOIM

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de mel;
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo;
- 2 colheres e meia de sopa de manteiga de amendoim cremosa;
- 1 colher de café de canela;
- 1 colher de linhaça;
- 1 colher de aveia.

MODO DE PREPARO:

Coloque o mel em uma panela e leve para aquecer no fogo. Adicione o açúcar e mexa bem até que o conteúdo comece a fazer bolhas.

Adicione a canela e mexa novamente. Coloque a pasta de amendoim e mexa bem até que tudo fique bem macio.

Desligue o fogo e adicione a aveia e a linhaça, misture e coloque em um tabuleiro limpo e frio. Depois de espalhar todo o conteúdo, leve para o congelador e deixe o frio agir de um dia para o outro.

No dia seguinte corte o conteúdo em pedaços quadrados e é só levar para seu lanche da tarde ou da noite!

Esqueça as barrinhas de cereal cheias de açúcar que você compra por aí. Aprenda a fazer uma barra proteica de verdade.



40



PANQUECA DE PASTA DE AMENDOIM

INGREDIENTES:

- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de farinha de trigo;
- $\frac{1}{4}$ de xícara de chá de farelo de trigo;
- 2 colheres de café de açúcar mascavo;
- 1 ovo;
- 2 colheres de sobremesa de pasta de amendoim (derretida com ajuda do micro-ondas);
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de leite desnatado.

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente a parte misture todos os ingredientes até fazer um conteúdo homogêneo. Aqueça uma frigideira no fogo e coloque, no centro dela, uma colher de sopa da mistura obtida.

Deixe o fogo agir. Quando bolhas começarem a aparecer na superfície da mistura, é sinal de que você deve pegar a espátula e virar a panqueca para preparar o outro lado.

Deixe aquecer um pouco e depois é só servir para comer com uma geleia bem maromba.

Sabe aquelas panquecas de banana que você aprendeu a fazer, come todo dia e não aguenta mais? Chegou a salvação.



IMAGEM ILUSTRATIVA

41



MODO DE PREPARO:

Pegue um liquidificador, misture todos os ingredientes e bata até conseguir a consistência de um smoothie. Depois de pronto, é só consumir. Isso é que é bebida de monstro: prática, rápida e saborosa!

SMOOTHIE DE PASTA DE AMENDOIM

INGREDIENTES:

- 1 scoop de whey de chocolate ou baunilha;
- 1 banana congelada cortada em pedaços;
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim;
- 1 copo de 200 ml de leite desnatado;
- 3 cubos de gelo grandes.

Smoothie é a bebida da moda? Que tal pegar a moda e fazer uma bebida de monstro?



IMAGEM ILUSTRATIVA

42



BRIGADEIRO DE PASTA DE AMENDOIM

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de pasta de amendoim;
- 2 colheres de sopa de whey protein de chocolate;
- 1 colher de sopa de alfarroba em pó;
- 1 colher de cacau em pó;
- 2 colheres de água;
- Castanhas trituradas para finalizar.

MODO DE PREPARO:

Coloque a pasta de amendoim em um copo com água e leve para o micro-ondas por um minuto.

Deixe esfriar um pouco e adicione a alfarroba, o cacau e o whey. Misture bem até conseguir a consistência de brigadeiro.

Faça os bolinhos e decore com as castanhas trituradas. Viu que é possível ser delicado na cozinha sendo também maromba?

Um brigadeiro maromba pra matar sua vontade de doces sem comprometer sua dieta.



IMAGEM ILUSTRATIVA

43



TRADICIONAL SANDUÍCHE DE AMENDOIM E GELEIA

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de pasta de amendoim;
- 1 colher de sopa de geleia sem açúcar de sua fruta favorita;
- 2 fatias de pão de forma integral.

MODO DE PREPARO:

Pegue uma fatia do pão e espalhe a pasta de amendoim. Na outra fatia espalhe a geleia. Junte as duas fatias e seja feliz!

Para quem quer virar um adepto da pasta de amendoim, não pode faltar na dieta a receita tradicional que tornou esse alimento tão popular nos Estados Unidos: o sanduíche de pasta de amendoim e geleia.



IMAGEM ILUSTRATIVA

44



GRANOLA DE PASTA DE AMENDOIM

INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim;
- 2 colheres de sopa de mel;
- 1 colher de café de canela;
- 1 colher de café de extrato de baunilha;
- 1 xícara de chá de aveia.

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Enquanto isso, vá espalhando a aveia em um tabuleiro limpo e deixe descansar.

Pegue a pasta de amendoim e o mel, coloque em uma tigela e leve para o micro-ondas em intensidade alta, por cerca de 20 segundos, até que a mistura derreta bem.

Adicione a canela e o extrato de baunilha no recipiente e misture bem. Adicione a aveia que você deixou descansar no tabuleiro, misturando tudo até que todos os grãos estejam bem cobertos da mistura de pasta e mel.

Coloque essa mistura de volta no tabuleiro inicial, espalhando bem, e leve para o forno, para assar por cerca de sete a oito minutos.

Vá observando se a granola está ganhando consistência crocante e uma cor mais escura. Quando estiver pronta é só servir e comer no seu lanche de maromba, com frutas, iogurte ou qualquer outro prato que você costuma adicionar granola.

Nada daquela granolinha de supermercado. Essa granola maromba é muito mais saudável, nutritiva e – óbvio! – é fácil de fazer.



RECEITAS DE

SALADAS

INSANIAS

45



SALADA LIBANESA DE FEIJÃO ROXO E LIMÃO

INGREDIENTES:

- 3 xícaras de feijão roxo cozido
- ½ xícara de grão de bico cozido
- 1 cebola roxa cortada em cubos
- 2 talos de aipo picados
- 1 tomate vermelho maduro picado
- 1 pepino descascado sem sementes e cortado em cubos
- ¾ xícara de salsa fresca picada
- 2 colheres de sopa de menta cortada
- ¼ xícara de azeite de oliva
- ¼ xícara de suco de limão
- 3 dentes de alho picados
- ¾ colher de chá de sal
- Flocos de pimenta vermelha

MODO DE PREPARO:

Lave bem todas as folhas, verduras e legumes, corte os vegetais da forma de sua preferência e junte todos os ingredientes em um pote ou bowl.

O feijão roxo contém uma boa quantidade de proteína, 1 xícara de feijão roxo cozido contém aproximadamente 15g de proteína. Em conjunto com o grão de bico, esta salada fornece uma boa quantidade de aminoácidos essenciais e colabora para o aumento do consumo de proteína.

Também contém uma boa quantidade de fibras alimentares e vitaminas e minerais, como Ferro, Cobre, Potássio e vitamina K. Além disso, o feijão roxo contém compostos ativos com ação antioxidante, como a isoflavona.

Um estudo feito com 30 homens e mulheres obesos em dieta para perda de peso, mostrou que o grupo que consumiu feijão 4 vezes por semana durante 2 meses teve maior perda de peso em relação ao grupo de pessoas que não consumiram feijão.

Sugestão: boa opção para o pós-treino, pois fornece boa quantidade de proteína.



46



SALADA TAILANDESA

INGREDIENTES:

- Um maço de alface picado
- 1 pimentão vermelho cortado em fatias finas
- 3 mangas maduras cortadas em cubos
- 1 xícara de cebolinha
- ½ xícara de amendoim torrado
- ¼ xícara de coentro
- 1 jalapeño sem semente e pele picado finamente

MODO DE PREPARO:

Lave bem todas as folhas, verduras e legumes, corte os vegetais da forma de sua preferência e junte todos os ingredientes em um pote ou bowl.

Esta salada bem diferente, porém muito saudável! É uma salada com uma boa quantidade de gordura boa, pois contém amendoim e óleo de gergelim.

Para quem precisa aumentar o consumo de calorias e carboidratos, é uma boa opção de salada, pois além de conter uma boa quantidade de calorias, devido às gorduras boas, e contém uma boa quantidade de carboidrato, devido à presença de manga.

Sugestão: boa opção para as refeições que antecedem o treino, principalmente, de quem quer ganhar peso.



IMAGEM ILUSTRATIVA

47



SALADA DE GRÃO-DE-BICO, CENOURA E DILL

INGREDIENTES:

- 3 xícaras de grão de bico cozido
- 2 xícara de cenoura ralada
- Aipo/salsão picado
- ½ xícara de cebolinha
- ½ xícara de dill picado
- ½ xícara de semente de abóbora descascada e torrada
- ¼ xícara de azeite de oliva extra virgem
- 2 a 3 colheres (sobremesa) de vinagre de vinho tinto
- 1 dente de alho triturado
- ¼ colher de chá de sal
- Pimenta preta moída na hora à gosto

MODO DE PREPARO:

Lave bem todas as folhas, verduras e legumes, corte os vegetais da forma de sua preferência e junte todos os ingredientes em um pote ou bowl.

Esta salada é uma boa opção para quem quer aumentar o consumo de proteínas e/ou reduzir a fome, pois aumenta a sensação de saciedade.

A semente de abóbora que é rica em gorduras mono e poli insaturadas, as gorduras boas, fibras, vitaminas do complexo B e minerais como Zinco e Magnésio – muito importante para quem treina.

Além disso, o aipo, a cebolinha e o dill apresentam vitaminas e minerais, além de serem excelentes antioxidantes.

Sugestão: ideal para consumir nas refeições principais (como acompanhamento ou entrada) ou substituir refeições intermediárias.



IMAGEM ILUSTRATIVA

48



SALADA DE TOMATE SECO, ESPINAFRE E QUINOA

INGREDIENTES:

Ingredientes da Salada:

- 1 xícara de quinoa cozida
- ½ xícara de tomates secos picados
- 2 xícaras de espinafre ou rúcula picados grosseiramente
- ¼ xícara de amêndoas fatiadas
- ¼ colher de chá de azeite de oliva
- Sal à gosto

Ingredientes do Molho de limão:

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de suco de limão
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- ½ colher de chá de sal
- Pitada de flocos de pimenta vermelha
- Pimenta preta moída à gosto

MODO DE PREPARO:

Lave bem todas as folhas, verduras e legumes, corte os vegetais da forma de sua preferência e junte todos os ingredientes em um pote ou bowl.

Esta é uma salada leve, com poucas calorias, mas ainda possui uma boa qualidade nutricional.

A quinoa é uma boa fonte de proteína, gorduras boas (ômega-3), fibra alimentar, além de ser o grão que tem maior teor de ferro.

Já o espinafre, é um vegetal riquíssimo em vitaminas e minerais, como o Cálcio que é muito importante para quem pratica atividade física, uma vez que é necessário para contração muscular.

Sugestão: ideal para acompanhar as refeições principais, principalmente de quem tem uma dieta mais restrita de calorias.



IMAGEM ILUSTRATIVA

49



SALADA COLORIDA DE BETERRABA, CENOURA, QUINOA E ESPINAFRE

INGREDIENTES:

Ingredientes da Salada:

- ½ xícara de quinoa cozida
- 1 xícara de edamame cozido
- ¼ xícara de amêndoas ou sementes de abóbora
- 1 beterraba crua
- 1 cenoura
- 2 xícaras de espinafre ou rúcula picadas
- 1 abacate em cubos

Ingredientes do Molho:

- 3 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de suco de limão

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de hortelã cortada ou coentro
- 2 colheres de mel
- ½ a 1 colher de chá de mostarda de Dijon
- ¼ colher de chá de sal
- Pimenta preta moída à gosto

MODO DE PREPARO:

Lave bem todas as folhas, verduras e legumes, corte os vegetais da forma de sua preferência e junte todos os ingredientes em um pote ou bowl.

Esta salada é muito rica, pois contém quinoa, espinafre, cenoura, beterraba e semente de abóbora, ou seja, contém uma boa quantidade de proteína, carboidratos e gorduras boas.

A beterraba é interessante para quem treina, pois contém nitrato. O Nitrato, por sua vez, aumenta os níveis de óxido nítrico que é o responsável pela vasodilatação, o que aumenta o fluxo sanguíneo para os músculos. Além disso, um estudo publicado no Journal do American College of Sports Medicine mostrou que, além de aumentar o fluxo de sangue nos músculos, o consumo do suco de beterraba pode aumentar isoladamente o poder de contração dos músculos.

Mas o principal ingrediente desta salada é o edamame, também conhecido como soja verde. Este grão vem ganhando espaço na alimentação dos brasileiros, pois o grão é uma excelente fonte de proteína, 17g em 100g de alimento aproximadamente, além de conter gorduras boas, como ômega 3, fibras e vitaminas e minerais.

Sugestão: ideal para consumir no pré-treino, pois contém proteína, carboidrato e beterraba, que aumenta o fluxo sanguíneo para os músculos.



IMAGEM ILUSTRATIVA

50



SALADA GREGA DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES:

Ingredientes da Salada:

- 1 brócolis (cozido) cortados em pedaços pequenos
- ½ copo de tomates secos
- ¼ xícara de cebola roxa
- ¼ xícara de queijo feta (ou outro queijo de cabra) em fatias finas
- ¼ xícara de amêndoas fatiadas

Ingredientes do Molho:

- ¼ xícara de azeite
- 2 colheres de suco de limão
- 1 colher de chá de mel
- 1 dente de alho triturado
- ½ colher de chá de orégano seco
- ½ colher de chá de mostarda Dijon
- ¼ colher de chá de sal à gosto
- Uma pitada de pimenta vermelha

MODO DE PREPARO:

Lave bem todas as folhas, verduras e legumes, corte os vegetais da forma de sua preferência e junte todos os ingredientes em um pote ou bowl.

Está cansado de comer brócolis cozido? Esta é uma salada leve que vai deixar o brócolis mais saboroso. O brócolis é muito consumido por quem pratica atividade física, pois tem um bom valor nutricional.

Além de ser rico em diversas vitaminas e minerais, este vegetal contém uma boa quantidade de proteína em relação à quantidade de carboidrato.

Sugestão: ideal para acompanhar as refeições principais (almoço e jantar) ou substituir refeições intermediárias.



IMAGEM ILUSTRATIVA

51



SALADA DE BATATA-DOCE

INGREDIENTES:

- 1 kg de batata doce cozida cortada em rodela média
- 1 colher de sopa de sal
- ¼ xícara de azeite de oliva
- ½ xícara de salsinha fresca
- ½ xícara de cebolinha
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de chá de mostarda Dijon
- 2 dentes de alho triturado
- Pimenta preta moída à gosto
- 3 talos de salsão picado

MODO DE PREPARO:

Lave bem todas as folhas, verduras e legumes, corte os vegetais da forma de sua preferência e junte todos os ingredientes em um pote ou bowl.

Esta salada, além de ser uma ótima opção para quem não aguenta mais comer batata-doce pura, cozida ou assada, é uma ótima opção para o pré-treino!

A batata-doce é uma ótima fonte de carboidrato com baixo índice glicêmico, ou seja, ajuda a manter a energia por mais tempo durante o treino.

Além disso, a salada contém pimenta, que possui ação termogênica e antioxidante, azeite, que é rico em gorduras boas, e também salsinha, salsão e cebolinha, que são bastante nutritivos.

Sugestão: como falamos acima, é ideal para o pré-treino.

E não tem como negar: é bem mais fácil fazer um saladão desses do que cozinhar alimentos quentes, sujar um milhão de objetos e ficar horas na cozinha, não é mesmo?



IMAGEM ILUSTRATIVA



RECEITAS DE ALIMENTOS MIAROMIBA

52



BARRA DE PROTEÍNA 1

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (de chá) de aveia
- 1/2 xícara (de chá) de pasta de amendoim
- 4 scoops de whey protein (qualquer sabor)
- 1 colher (sopa) de linhaça moída
- 1/2 xícara (de chá) de água

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes em uma tigela até ficar uma mistura uniforme.

Coloque a mistura numa assadeira forrada com papel manteiga. Com o auxílio de uma espátula pressione e espalhe até a superfície ficar lisa.

Coloque a forma no congelador por aproximadamente 30 minutos. Retire, corte as barrinhas e mantenha na geladeira.

Principais vantagens da barra de proteína caseira: não contém aditivos alimentares (corantes, aromatizantes, etc.), adoçantes artificiais, e o principal: você pode deixar a barrinha com muito mais proteína do que as vendidas no mercado.



IMAGEM ILUSTRATIVA

53



BARRA DE PROTEÍNA 2

INGREDIENTES:

- 4 scoops de whey de chocolate
- 3 à 4 claras de ovos batida
- 1 banana
- 1 batata doce cozida
- ¼ xícara (de chá) de coco sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de cacau sem açúcar
- Adoçante à gosto

MODO DE PREPARO:

Amasse a banana e a batata doce e misture os outros ingredientes. Quando a mistura estiver homogênea, coloque na assadeira e leve ao forno por aproximadamente 10 minutos. O importante é não deixe a massa dura, então acompanhe enquanto ela estiver no forno.

Retire e corte no formato de barra. Guarde na geladeira.

Principais vantagens da barra de proteína caseira: não contém aditivos alimentares (corantes, aromatizantes, etc.), adoçantes artificiais, e o principal: você pode deixar a barrinha com muito mais proteína do que as vendidas no mercado.



IMAGEM ILUSTRATIVA

54



PASTA DE AMENDOIM

INGREDIENTES:

- Amendoim cru descascado e sem sal

MODO DE PREPARO:

Coloque o amendoim em uma assadeira e leve ao forno à 200°C por aproximadamente 15 minutos (o tempo certo é quando ele está torrado).

Deixe esfriar e coloque no processador. Primeiro o amendoim vai se transformar numa farofa, mas não se assuste: continue batendo e ele vai começar a liberar gordura, formando uma massa e, posteriormente, a pasta de amendoim.

Esse processo pode demorar um pouquinho, mas deixe no processador até ficar na consistência das pastas de amendoim que você conhece. Se quiser a pasta doce, use Stévia.

Vantagens da pasta de amendoim caseira: não contém aditivos alimentares (corantes, aromatizantes, etc.), adoçantes artificiais, óleo e você pode fazer a quantidade que desejar – além, claro, de custar muito mais barato.



IMAGEM ILUSTRATIVA

55



BARRA DE CEREAL 1

INGREDIENTES:

- 150 g de amêndoas cruas trituradas
- 200 g de tâmaras desidratadas
- 50 g de ameixa seca sem caroço
- 50 g de castanha do pará trituradas
- 100 g de coco fresco ralado
- 1 colher (sopa) de chia hidratada (1 colher de chia para 1 de água)
- 2 colheres (sopa) de mel

MODO DE PREPARO:

Deixe a chia de molho na água, na proporção de 1 para 1 (1 colher de chia para 1 colher de água), por 10 minutos. Escoe a água e misture todos os ingredientes até formar uma massa moldável.

Coloque a massa em uma assadeira ou forma forrada com papel manteiga e pressione com uma colher para que fique uniforme.

Depois disso, leve à geladeira e deixe resfriar por mais ou menos 2 horas. Retire e corte.



IMAGEM ILUSTRATIVA

56



BARRA DE CEREAL 2

INGREDIENTES:

- 2 xícara (de chá) de aveia em flocos
- 2 claras
- 2 bananas secas picadas
- 1 banana amassada
- 3 colheres sopa de mel (ou adoçante)

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes, coloque a massa em uma assadeira, espalhando com uma colher. Diferente das outras receitas de barras, nesta você deve cortar as barrinhas antes de levar ao forno.

Coloque para assar em forno pré aquecido à 180°C por 15 minutos, aproximadamente. Quando estiverem assadas, retire e deixe esfriar antes de tirar da forma.

Este lanche é uma ótima opção para duas refeições intermediárias, mas também pode até substituir uma refeição principal.

Contém uma alta quantidade de calorias e proteínas por porção. Quase toda a gordura desta receita é provinda do abacate, ou seja, é gordura boa. Se você tem alguma restrição ao consumo de gordura, você pode reduzir a quantidade de abacate.



IMAGEM ILUSTRATIVA

57



MODO DE PREPARO:

Cozinhe os ovos até solidificar o interior da gema. Retire a casca e coloque os ovos no liquidificador junto com o sal e o suco do limão. Em velocidade baixa, coloque o azeite aos poucos e observando a consistência. Quando estiver tudo homogêneo e com a consistência da maionese, está pronto.

MAIONESE

INGREDIENTES:

- 3 ovos cozidos
- 1 limão
- Meia xícara (de chá) de azeite
- 1 pitada de sal.



IMAGEM ILUSTRATIVA

58



NUGGETS CASEIRO

INGREDIENTES:

- 500 g de frango moído
- 4 fatias de pão de forma integral (esfareladas)
- Meia cebola pequena
- 3 dentes de alho
- Pimenta à gosto
- Sal à gosto
- Cebolinha à gosto
- 1 xícara (de chá) de farinha de milho
- 2 ovos

MODO DE PREPARO:

Pique o alho e a cebola, misture com o frango e adicione os outros temperos (sal, cebolinha e pimenta) até formar uma mistura homogênea.

Molde bolinhos (no formato de nuggets) e empane passando primeiro no ovo e depois na farinha de milho. Pré-aqueça o forno à 200°C por 10 minutos e asse por aproximadamente 30 minutos.



RECEITAS COM

FRANCO

59



FRANGO CROCANTE COM MOLHO DE MOSTARDA

INGREDIENTES:

- 1 ½ de aveia em flocos finos
- ½ xícara de cebola picada
- 1 colher de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta vermelha
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de água
- 500g de peito de frango sem osso
- Azeite de oliva à gosto

Ingredientes para o molho:

- 1 colher de sopa de iogurte desnatado
- 1 colher de sopa de mostarda dijon
- 1 colher de chá de stévia

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 180°C. Coloque a aveia, a cebola, o sal e a pimenta em um refratário e misture bem. Em outra tigela, misture bem as claras e a água, até formar clara em neve.

Corte o frango em pedaços pequenos e mergulhe-os nas claras de ovos e depois passe na mistura da aveia. Pressione para baixo para ajudar na fixação do cereal. Depois, coloque o frango em uma assadeira e coloque um pouco de azeite sobre o frango (se o azeite for em forma de spray, melhor).

Coloque a assadeira no forno e asse a 180°C por aproximadamente 10 minutos, vire o frango, jogue mais um pouco do cereal e deixe assar por mais 10 minutos, aproximadamente. Quando o frango estiver dourado, estará pronto.

Enquanto o frango estiver no forno, prepare o molho. Misture o iogurte, a mostarda e a Stevia.



60



MODO DE PREPARO:

Misture o vinagre, a sucralose e a maionese, depois adicione o frango e o aipo e mexa bem. Acrescente os cranberries e as nozes até misturar. Depois coloque no pão o espinafre e em seguida a mistura com o frango e dobre na forma de wrap.

WRAP DE FRANGO

INGREDIENTES:

- 2 peitos de frangos cozidos picados ou desfiados
- ¼ de copo de maionese light
- 1 colher de sopa de vinagre branco
- 1 colher de sopa de açúcar
- ¼ xícara de aipo (salsão) picado
- 2 colheres de sopa de cranberries ou tomates secos sem óleo
- 2 colheres de sopa de nozes picada
- 2 xícaras de folhas de espinafre
- 2 pães de trigo integral no formato de folha (wrap)



IMAGEM ILUSTRATIVA

61



FRANGO POÁ

INGREDIENTES:

- 120g de peito de frango em pedaços
- 60 ml de molho pesto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ¼ de pimentão vermelho
- ½ cebola cortada
- 1 dente de alho picado
- ½ xícara de vinho branco
- 1 xícara de tomates italianos
- ¼ xícara queijo parmesão
- ¼ xícara de queijo mussarela

MODO DE PREPARO:

Regue o frango com o molho pesto. Aqueça o azeite em fogo médio e coloque o pimentão vermelho, a cebola e o alho, até que fiquem macios. Acrescente o frango na panela e deixe cozinhar até dourar (certifique-se que o mesmo não está cru por dentro). Quando o frango estiver bem cozido, adicione os tomates e o vinho branco e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo baixo.

Por último, polvilhe o queijo parmesão e o queijo mussarela, cozinhando até que os queijos derretam.



IMAGEM ILUSTRATIVA

62



FRANGO THAI

INGREDIENTES:

- 120g de peito de frango em pedaços médios
- 2 xícaras de macarrão integral cabelo de anjo cozido
- 1 xícara de cogumelos cortados
- ½ xícara de pimenta amarela cortada
- 1 colher de sopa de caldo de galinha
- ¼ de xícara de coentro picado
- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim integral
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de pimenta em flocos

MODO DE PREPARO:

Prepare o macarrão conforme instruções da embalagem. Em seguida, aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio e acrescente o frango e o cogumelo e deixe-os na panela por 5 minutos.

Enquanto isso, misture a pimenta amarela, o caldo de galinha, a manteiga de amendoim, a sucralose e os flocos de pimenta. Coloque esta mistura na panela e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Quando o frango estiver bem cozido, estará pronto! Polvilhe o coentro sobre o prato pronto e sirva.



IMAGEM ILUSTRATIVA

63



ESPETINHO DE FRANGO

INGREDIENTES:

- 200g de peito de frango cortado
- 1 colher de chá de alho picado ou em pó
- 1 colher de chá de gengibre
- 1 colher de chá de cebola ralada
- 1 colher de chá de coentro picado
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de pimenta moída
- Sal à gosto
- ½ xícara de iogurte natural desnatado
- 2 colheres de sopa de limão

MODO DE PREPARO:

Corte o frango em pedaços pequenos e coloque em um espeto.

Misture todas as especiarias e coloque sobre o frango deixando o frango bem temperado. Coloque os espetos em uma grelha ou no forno e deixe cozinhar cerca de 10 minutos de cada lado ou até que o frango esteja bem cozido e dourado.

Use o iogurte com limão para fazer o molho.



IMAGE ILLUSTRATIVA

64



FRANGO À ROLÊ

INGREDIENTES:

- 2 filés de frango
- Sal e pimenta a gosto
- 1 fatia de mussarela
- 1 fatia de peito de peru
- 1 colher de chá de manjeriço picado
- 1 colher de chá de manteiga
- Azeite

MODO DE PREPARO:

Tempere o frango com sal e pimenta do reino. Com um martelo de carne ou um rolo de macarrão, bata levemente sobre ele para que fique um pouco mais fino e mais extenso, e deixe descansar por 15 minutos na geladeira.

Enquanto isso, corte as fatias de queijo e de peito de peru ao meio. Retire o frango da geladeira, coloque um pedaço de queijo e outro de peru no centro do filé e distribua um pouco de manjeriço por cima.

Enrole o frango em formato de charuto e feche as bordas. Você pode amarrar com barbante de cozinha ou usar palitos de dentes para manter fechado enquanto estiver no fogo.

Aqueça uma frigideira e derreta a manteiga em fogo baixo. Coloque umas gotinhas de azeite e comece a grelhar todos os lados do 'charuto' até que o frango esteja cozido. Deixe a frigideira um pouco tampada para cozinhar o frango por dentro e para o queijo derreter.



IMAGEM ILUSTRATIVA

65



FILE DE FRANGO ASSADO COM MOLHO CREMOSO

INGREDIENTES:

- 1 filé de frango
- Sal e pimenta a gosto
- 1 fiozinho de azeite
- 3 colheres de sopa de molho de tomate
- 1 ½ colher de sopa de requeijão ou de creme de leite
- 1 colher de sopa de queijo ralado grosso

MODO DE PREPARO:

Tempere o filé de frango e deixe descansar na geladeira enquanto você pré-aquece o forno em 250° C e corte um pedaço de papel alumínio 3 vezes maior, mais ou menos, que o tamanho do frango.

Coloque o papel alumínio em uma assadeira com a parte brilhante para cima, espalhe um fiozinho de azeite para não grudar e o molho de tomate no meio dele.

Coloque o frango sobre o molho e o requeijão por cima. Salpique o queijo ralado e feche bem o papel alumínio, dobrando as pontas.

Leve ao forno por uns 20 minutos, abra a trouxinha de papel com cuidado, veja se o frango está bem cozido e estará pronto.



IMAGEM ILUSTRATIVA

66



BOLINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE

INGREDIENTES:

- 100 g de frango cozido
- 50 g de batata doce (cozida) ou cenoura
- Gema de ovo para pincelar

MODO DE PREPARO:

Bata o frango e a batata doce cozida no liquidificador ou processador e adicione 2 colheres de sopa de água. Quando formar um patê, coloque-o em um refratário e leve ao congelador por pouco tempo apenas para facilitar a modelagem. Enquanto isso, bata as gemas de ovos e preaqueça o forno a 250°C.

Faça os bolinhos, pincele a gema de ovo batida na parte de cima e leve ao forno por mais ou menos 20 minutos.



IMAGEM ILUSTRATIVA

RECEITAS COM **OVO**

67



MODO DE PREPARO:

Em uma forma de cupcakes, intercale as fatias de peito de peru e os ovos. Coloque uma pitada de sal, a salsinha e a cebolinha. Leve ao forno e asse até que o ovo esteja cozido.

TORTA PROTEICA

INGREDIENTES:

- 6 ovos;
- 6 fatias de peito de peru
- Salsinha e cebolinha a gosto;
- Sal a gosto.



IMAGEM ILUSTRATIVA

68



MODO DE PREPARO:

Espalhe o azeite na frigideira e aqueça-a no fogão. Enquanto a frigideira esquenta, bata todos os demais ingredientes no liquidificador. Em seguida, coloque um copo da mistura por vez na frigideira e espere de um a dois minutos, até que os dois lados da panqueca fiquem dourados.

PANQUECAS PROTEICAS DE OVO E AVEIA

INGREDIENTES:

- 5 claras de ovo;
- 5 colheres (sopa) de aveia;
- 1 colher de chá de azeite;
- Canela a gosto.



IMAGEM ILUSTRATIVA

69



MODO DE PREPARO:

Bata uma das claras em neve e, em seguida, reserve-a. Depois, bata o restante dos ingredientes em um recipiente. Misture a clara batida em neve com os demais ingredientes e frite na frigideira untada com o azeite.

OMELETE PROTEICO

INGREDIENTES:

- 5 claras de ovo;
- 1 ovo inteiro;
- 1 colher (sopa) de leite;
- 1 tomate picado;
- 1 colher (sopa) de cebolinha;
- 1 fatia de queijo branco;
- Sal a gosto;
- Pimenta a gosto;
- Azeite para untar a frigideira.



IMAGEM ILUSTRATIVA

70



BOLO DE PROTEÍNAS

INGREDIENTES:

- 6 claras de ovo;
- 2 colheres (sopa) de suco natural de limão;
- 2 colheres (sopa) de coco ralado;
- Adoçante líquido a gosto;
- ½ xícara de farinha de aveia;
- 1 pitada de sal;
- 1 pitada de extrato de baunilha.

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno em uma temperatura de 160°. Bata as claras em neve e, em seguida, acrescente o suco de limão, o sal e o adoçante à mistura. Quando tudo formar uma massa homogênea, misture a farinha de aveia com cuidado. Coloque a massa em uma forma untada e polvilhe o coco ralado. Asse por cerca de 30 minutos.

Com essa dica de receitas proteicas com ovo você poderá ter uma alimentação com a quantidade ideal de proteínas sem enjoar de comer ovo cozido puro todos os dias.



IMAGEM ILUSTRATIVA

**RECEITAS COM
WHEY
(SALGADAS)**

71



TORTA PROTEICA DE FRANGO

INGREDIENTES:

Ingredientes da Massa:

- 250 g de batata doce cozida
- 2 ovos inteiros
- 3 claras
- 2 colheres de sobremesa de farinha de linhaça
- 2 colheres de sobremesa de farinha de berinjela
- 1 colher de sobremesa de chia
- 1 scoop de whey protein sem sabor
- Temperos a gosto

Ingredientes do Recheio:

- 400 g de frango cozido e desfiado
- 2 colheres de sopa de queijo cottage

MODO DE PREPARO:

Amasse a batata doce com a ajuda de um garfo, depois acrescente os ovos, as claras, as farinhas, a chia e o whey – misturando todos muito bem. Em outra vasilha misture todos os ingredientes do recheio.

Use uma assadeira e coloque massa suficiente para cobrir o fundo. Acrescente o recheio e cubra com o restante da massa. Leve ao forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.



IMAGEM ILUSTRATIVA

72



PANQUECA SALGADA

INGREDIENTES:

- 1 scoop de whey protein (baunilha ou sem sabor)
- 1 ovo inteiro
- 2 colheres de aveia em flocos finos
- 1 colher de farinha de linhaça
- 1/4 de xícara de leite semi desnatado
- 1/4 de água
- Sal a gosto
- Azeite

MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, até que a massa ficar homogênea. Lembre-se que a massa tem que ficar bem líquida, caso fique grossa, coloque um pouco mais de leite. Em uma frigideira antiaderente, coloque um fio de azeite e deixe aquecer.

Depois, coloque uma concha da massa e espalhe por toda a circunferência da frigideira. Mantenha em fogo baixo até dourar e vire com cuidado. Esta é uma das receitas com whey protein em que você pode soltar a sua imaginação e escolher o seu recheio favorito.



73



COXINHA

INGREDIENTES:

- 4 batatas doces médias
- 2 colheres de sopa de azeite
- 800g de frango
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de whey sem sabor
- 1 ovo
- Aveia em flocos e/ou linhaça dourada para empanar

MODO DE PREPARO:

Cozinhe as batatas, descasque e amasse com o azeite até formar um purê, acrescente o whey, a farinha de aveia para dar liga, e reserve o purê na geladeira por 20 minutos.

Em outra panela cozinhe o frango com os temperos de sua preferência e desfie.

Retire o purê da geladeira e acrescente 2 colheres do frango desfiado a mistura para dar mais consistência.

Faça pequenos “discos” com o purê de batata doce e vá recheando com o frango desfiado para formar as coxinhas (as coxinhas não devem ser grandes).

Por fim, passe as coxinhas no ovo, depois na aveia em flocos para empanar e leve ao forno por 40 minutos ou até dourar e pronto, agora é só saborear e curtir esta receita!



IMAGEM ILUSTRATIVA

74



PÃO DE MANDIOCA COM WHEY

INGREDIENTES:

- 400g de mandioca cozida amassada
- 2 ovos batidos
- 1 gema batida
- 2 tabletes de fermento para pão
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de açúcar
- 2 xícaras de whey protein sem sabor (ou de baunilha)

MODO DE PREPARO:

Desmanche o fermento no açúcar. Depois, acrescente o sal, os ovos, a manteiga e a mandioca, misture tudo e coloque o whey. Sove até a massa ficar macia e, para alcançar a consistência lisa, você pode adicionar mais whey quando necessário. Unte a forma para pão e adicione a massa.

Depois, asse tudo em forno pré-aquecido à 180°C por aproximadamente 30 minutos, e pronto. Com essas quatro receitas, você pode matar a vontade de comer doce e massa durante a dieta, e ainda complementar seu treino com qualidade!



IMAGEM ILUSTRATIVA

RECEITAS COM WHEY (DOCES)

75



MODO DE PREPARO:

Cozinhe a batata doce. Depois de cozida, amasse e acrescente o Whey Protein. Misture com as mãos até ficar bem homogêneo. Depois faça bolinhas e finalize passando no cacau em pó ou na barrinha ralada para decorar.

BRIGADEIRO PROTEICO

INGREDIENTES:

- 100g de batata doce
- 30g de Whey Protein de chocolate
- 10g de cacau em pó ou 1 barrinha de proteína ralada para decorar



IMAGEM ILUSTRATIVA

76



MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Depois, coloque o líquido em uma frigideira antiaderente, vire quando a panqueca estiver firme e sua panqueca está pronta. Você pode colocar algumas frutas quando ela estiver quase no ponto certo ou após a finalização da receita.

PANQUECA DE WHEY COM AVEIA

INGREDIENTES:

- 1 copo de leite desnatado
- 2 claras de ovos
- 2 scoops de whey protein de baunilha
- 1/2 xícara de café de aveia



IMAGEM ILUSTRATIVA

77



SORVETE DE BANANA COM WHEY

INGREDIENTES:

- 2 bananas nanicas maduras congeladas
- 1 scoop (1 medida) de Whey protein sabor baunilha (ou o sabor de sua preferência)
- 1/4 xícara leite de amêndoa.

MODO DE PREPARO:

Corte as bananas em rodela e congele. Quando estiverem congeladas, coloque-as no processador com o leite de amêndoas e o Whey. Você precisará abrir algumas vezes para mexer e quando estiver cremoso, seu sorvete estará pronto.

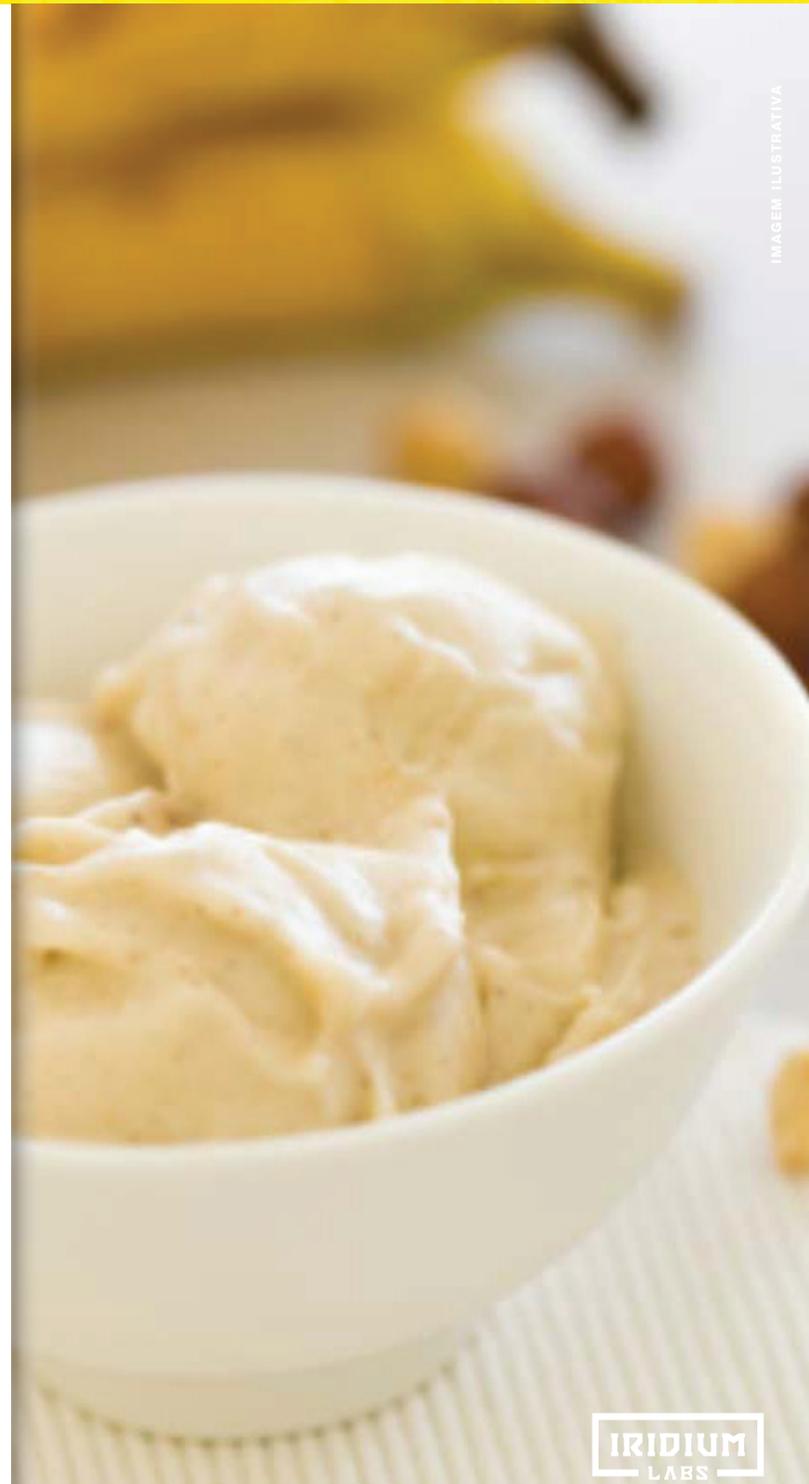


IMAGEM ILUSTRATIVA

**VOCÊ
VAI
CHEGAR
LÁ!**

SE VOCÊ QUER TER O CORPO QUE SEMPRE SONHOU, SABE QUE VAI PRECISAR BATALHAR. TREINAR PESADO, DESCANSAR DIREITO, SUPLEMENTAR... E COMER BEM.

O INTUITO DESSA LISTA DE RECEITAS NÃO É RESTRINGIR SUA ALIMENTAÇÃO OU MOSTRAR O QUE VOCÊ PODE OU NÃO PODE COMER.

PELO CONTRÁRIO: É MOSTRAR COMO É POSSÍVEL E FÁCIL TER UMA ALIMENTAÇÃO SABOROSA, VARIADA... E QUE TE AJUDA A ATINGIR SEUS OBJETIVOS!

VOCÊ NÃO PRECISA SAIR FAZENDO TODAS, MAS SE ELAS SERVIREM PARA ABRIR SEUS HORIZONTES E TE AJUDAR A MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, NOSSA MISSÃO ESTÁ CUMPRIDA.

VOCÊ JÁ DEVE SABER, MAS NÃO CUSTA REPETIR: UMA BOA ALIMENTAÇÃO É UM DOS PILARES FUNDAMENTAIS PARA VOCÊ OBTER BONS RESULTADOS!



CONHEÇA A LINHA DE PRODUTOS IRIDIUM LABS

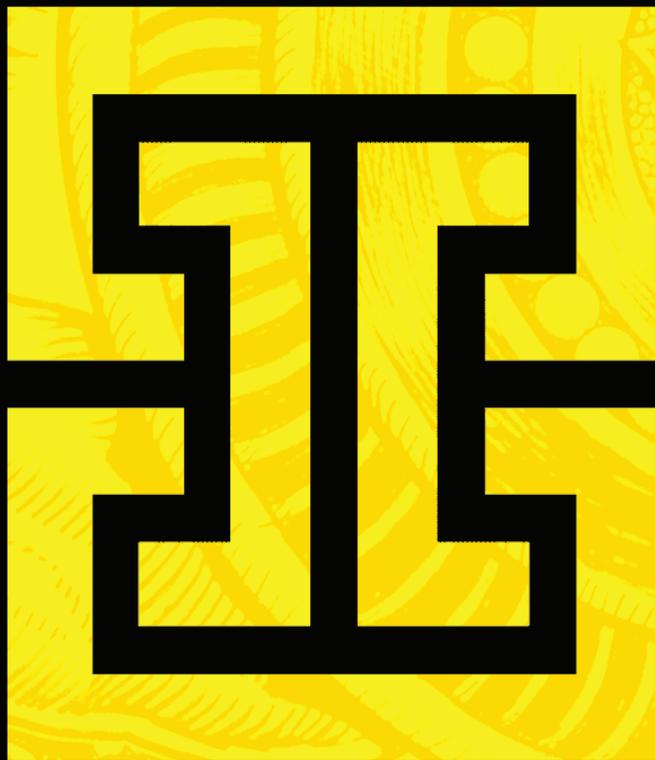
Fórmulas avançadas, matérias-primas de altíssima qualidade,
testado e aprovado por atletas profissionais e amadores do mundo todo.
Clique e descubra porque a Iridium é a marca de suplementos
que mais cresce no Brasil.



[Clique aqui para visitar o nosso ecommerce](#)



CONQUER YOUR DREAMS



INSTAGRAM



FEITO DE IRIIDIUM



YOUTUBE

WWW.IRIDIUMLABS.COM.BR