



**28**

**RECEITAS**

**FITNESS  
ANABOLICAS**

**WALDEMAR  
COELHO**  
PERSONAL TRAINER

## **Introdução**

Todos sabemos que a maior dificuldade para quem quer manter um corpo bonito sempre foi e sempre será a dieta. Pois é impossível construir músculos sem os nutrientes contidos nos alimentos, são eles que recuperam as microfibras que foram lesionadas no treinamento.

Desde já, queremos abrir os seus olhos e te dizer que nenhum treino mirabolante vai mudar seu corpo e muito menos te levar de encontro ao seu objetivo; somente comida de verdade constrói de fato massa muscular.

Então seja qual for o seu objetivo... ganho de massa muscular, perda de gordura ou manutenção da sua massa muscular, priorize sempre suas refeições pois são elas que garantem o bom aspecto do seu corpo.

O livro foi organizado com as melhores receitas fitness e anabólicas a fim de facilitar seu dia-a-dia com receitas deliciosas, práticas e efetivas, para facilitar a construção do tão sonhado corpo que você almeja. Portanto são 28 receitas visando todo e qualquer objetivo corporal, para melhor proveito das receitas é necessário a contagem diária de macronutrientes, pois com isso temos a certeza de que o corpo que você sempre sonhou virá mais fácil com os atalhos que o livro oferece, através da substituição de doces e fast foods por comidas semelhantes, porém mais leves e saudáveis. Boa Leitura!

## **Panqueca proteica flexível**

Esta receita é com certeza a mais conhecida e preferida entre o pessoal do mundo fitness e maromba. É extremamente fácil de fazer e barata. Chamo de flexível pois ela pode ser adaptada de várias maneiras de acordo com os seus macros, basta mudar a quantidade de cada ingrediente e/ou adicionar ingredientes diferentes.

### ***Ingredientes:***

**Aveia** (50g) – Pode ser qualquer tipo de aveia (em flocos, farinha, integral, etc.)

A aveia é um carboidrato complexo e fonte de fibras, tanto solúveis quanto insolúveis. O que ajuda no funcionamento do intestino, combate doenças cardiovasculares por diminuir o colesterol ruim e é ótima para diabéticos por fazer o açúcar cair mais lentamente na corrente sanguínea.

**Banana** (70-90g/1 banana média) - Use a banana de sua preferência, eu pessoalmente gosto muito da prata.

A banana contém fibras e muitos micronutrientes como vitamina A, C, B, Magnésio, Potássio e outros. Faz um ótimo alimento pré treino pelas suas propriedades e por oferecer sais minerais que ajudam na hidratação e prevenção de câibras.

**Clara de ovo** (4) - Você também pode usar as gemas se quiser, mas não se esqueça de contabilizá-las nos seus macros de gordura! Elas são a parte mais calórica do ovo, mas também a mais rica em nutrientes.

**Canela** (A gosto)

A canela tem dezenas de benefícios para a saúde e dá um gosto delicioso para a panqueca. Ela age como um mimico da insulina e ajuda muito pacientes com diabetes.

Ela também é considerada um termogênico natural. Não subestime o poder deste alimento

**Bicarbonato de sódio** (1 colher de chá)

O bicarbonato entra na receita para dar volume a sua panqueca e deixa-la fofinha, mas ele também possui muitos benefícios. Alguns dizem que faz um ótimo pré treino pelo pump e resistência a fadiga em quantidades mais elevadas.

## **Whey (Opcional)**

Você pode adicionar whey direto na massa ou na cobertura para adicionar mais proteínas.

### ***Modo de preparo:***

Bata todos os ingredientes em um liquidificador até virar líquido, o ideal é que fica um pouco grosso. Se você deixar parado muito tempo a aveia acaba descendo e a primeira panqueca vai ficar muito líquida e será difícil de virá-la. Essa receita rende cerca de 2 panquecas medias. Use uma frigideira antiaderente ou unte com um pouco de óleo de coco. Em fogo baixo asse as panquecas por volta de 3 minutos com uma tampa. Quando ela tiver bolhas estouradas na parte de cima e as bordas parecerem sólidas vire-a com uma espátula e espere mais 2-3 minutos. Repita o processo para a segunda panqueca.

Observação: A tabela acima não conta whey na panqueca nem as calorias de cobertura.

## **Coberturas**

Essa é a parte divertida e que vai depender muito dos seus macros e o que a sua dieta permite. Mas é a cobertura que vai dar gosto a sua panqueca.

### **Para dietas de baixa caloria:**

Use geleias diet como cobertura que irá adicionar pouquíssimas calorias.

Mel

### **Para dietas altas em calorias:**

Banana amassada com canela e pasta de amendoim

Banana amassada com mel

Pasta de amendoim

Chocolate amargo derretido

### **Para dietas proteicas:**

Queijo cottage misturado com Whey e canela

Whey misturado com pasta de amendoim e um pouco de água

logurte grego proteico misturado com whey

## **Mingau Proteico (Quente)**

Esta receita também pode ser alterada de acordo com as suas necessidades de calorias e macronutrientes diários. Vou usar uma quantidade média de ingredientes mas sinta-se livre para adicionar mais e/ou usar uma quantia maior dos ingredientes listados. Gosto muito de comer o mingau antes de dormir, me deixa mais cheio e tem uma absorção mais lenta e é muito versátil e fácil de preparar.

### ***Ingredientes:***

Aveia (60g) – Para esta receita use a aveia em flocos, não deve ser a farinha de aveia nem a integral em flocos muito grossos pois ela vai ser cozida no micro-ondas (ou fogão)

Pasta de amendoim (24g)

Banana (80g, ou a quantidade que você preferir)

Maçã (100g ou 1 maçã média)

Cacau em pó (5-10g)

Canela em pó (5-10g)

Whey Protein (1 scoop - Isolado ou Concentrado, o que você tiver disponível)

O sabor é totalmente a seu favor.

1 Clara de ovo

Adoçante (opcional)

### ***Modo de preparo:***

Em uma tigela coloque a aveia e cubra com água (1 dedo a mais), coloque no micro-ondas de 2-3 minutos dependendo da potência de seu equipamento. Logo ao tirar no micro-ondas coloque a clara de ovo e misture rápido, o calor da aveia cozida deve cozinhar o ovo, mas sinta-se livre para voltar ao micro-ondas por 30 segundos para ter certeza do cozimento da clara. A clara vem para dar cremosidade ao mingau. Misture o whey, a canela, o cacau e a pasta de amendoim agora pois pode ser difícil mistura-los depois com as frutas. Corte a banana em fatias e a maçã em cubinhos (eu gosto de cortar as duas laterais, depois deito elas com a casca para cima e faço cortes horizontais e depois verticais) e misture no mingau.

Pronto, agora é só se deliciar com esse mingau quentinho e super nutritivo.

***Observação:*** Se a sua dieta for restrita em carboidratos você pode tirar a banana ou reduzir a quantidade de aveia, banana e maçã.

Uma dica também é ralar abobrinha para volumizar o mingau, e não fica ruim, acaba adicionando mais fibras e quase nada de calorias.

Para reduzir a quantidade de gorduras basta reduzir a quantidade de pasta de amendoim ou retirar-la da receita, a pasta de amendoim tem 50% de gordura, ou seja, 10g equivalem a 5g de gordura.

# **BRIGADEIRO PROTEICO**

## ***Ingredientes:***

*Leite condensado proteico*

1/2 xícara (chá) de água

1/2 xícara (chá) de leite em pó desnatado

1/2 xícara (chá) de adoçante culinário

2 medidas de whey protein sabor baunilha

## ***Brigadeiro***

Uma receita de leite condensado proteico

2 colheres (sopa) de cacau em pó

1 colher (sopa) rasa de óleo de coco

Cacau para enrolar

## ***Modo de preparo***

Primeiro, prepare o leite condensado: ferva a água e coloque-a no liquidificador com o adoçante, o leite em pó e o whey. Bata por 5 minutos. Ponha a mistura em uma travessa, tampe e deixe gelar por 2 horas. Depois, transfira para uma panela, adicione o cacau e o óleo de coco. Mexa em fogo brando até engrossar. Desligue o fogo, deixe esfriar um pouco e leve à geladeira por alguns minutos para ficar no ponto de enrolar. Quando estiver bom, faça bolinhas e passe no cacau.

## **Sorvete Proteico**

O sorvete proteico é super fácil de fazer e leva apenas alguns ingredientes. É um jeito mais gostoso e divertido de ingerir alguns ingredientes nutritivos. É ótima para se fazer no verão também.

### ***Ingredientes:***

Banana Congelada (150-200g ou 2 bananas médias para grande).

Whey ou Caseína (1 ½ scoop)

Queijo Cottage (60g/Opcional)

Congele antes para melhor consistência do sorvete

Leite (Leia o modo de preparo)

Adoçante (Opcional)

Cacau em pó (se o sabor do whey for de chocolate)

Morango Congelado, polpa de maracujá, framboesas (Opcional).

### ***Modo de preparo:***

Você vai precisar de um processador potente (se não tiver um, use um bom liquidificador). Coloque as bananas e processe, se tiver dificuldade em processa-las adiciona leite. O leite deve ser adicionado bem aos poucos para não deixar o sorvete muito líquido.

# **BARRA PROTEICA**

## ***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.

## ***Mingau Gelado***

Este mingau é muito parecido com o anterior, mas algumas coisas mudam e é delicioso em dias quentes. Ele também é muito versátil, basta mudar as quantidades dos ingredientes para ajusta-los de acordo com suas necessidades calóricas.

## ***Ingredientes:***

Aveia Integral (60g)

É muito importante que a aveia seja integral, de flocos grossos.

Banana e/ou maçã (100g) (sinta-se livre para usar morangos ou pêras também)

Canela em pó (5-10g)

Iogurte grego ou Queijo Cottage (opcional)

Whey protein (sabor chocolate/coco/cookies) (2 scoop/25g proteína)

Pasta de amendoim

Este alimento é opcional, se você deseja minimizar as gorduras desta refeição retire-o da receita.

## ***Modo de preparo:***

Essa receita é muito fácil de fazer. É praticamente misturar tudo em uma tigela. Coloque a aveia, frutas picadas, canela, caseína, iogurte e pasta de amendoim na tigela. Adicione um pouco de água e mistura, se não for o suficiente para diluir todos os ingredientes adicione mais. Cuidado para não colocar muita água de uma vez e deixar o mingau líquido. Então eu aconselho e adicionar a água

sempre de pouco em pouco. Depois de ter misturado bem todos os ingredientes leve o mingau na geladeira e deixe lá de um dia para o outro ou de 3-5 horas. Não precisa cobri-lo.

**Observação:** Se necessário adicionar um pouco de leite se fica com a textura de grosso.

## **Cookie Proteico**

Esta receita é ótima para levar para o trabalho ou escola, o cookie é um pouco seco mas ele te deixa bem cheio então também é ótimo para quem está querendo comer algo gostoso mas também nutritivo e matar a fome.

### ***Ingredientes:***

Aveia (50g) – Aqui você pode usar a aveia em flocos normais.

Pasta de Amendoim (20g)

Mel (20g ou 1 colher de sobremesa)

Ovo (1 inteiro/Você pode usar só claras de quiser)

Whey (1 – 1 ½ scoop)

Canela (opcional)

### ***Modo de preparo:***

Novamente é uma receita de um preparo muito simples. Em uma tigela coloque a aveia e whey e dê uma leve misturada. Depois adicione o resto dos ingredientes e misture tudo muito bem até ficar uma mistura homogênea. Separe a massa em duas e faça duas bolas e achate-as levemente. Use papel manteiga ou unte levemente um papel alumínio ou assadeira coloque as duas bolas de massa na assadeira e leve ao forno.

Asse os cookies de 10-15 minutos em 180°.

## **Bolinho de Micro-ondas**

Esta é provavelmente a receita mais fácil e rápida deste livro, porém foi a receita que me salvou durante a fase de pré competição por ser baixo carbo e muito gostosa.

### ***Ingredientes:***

Whey ou Caseína (1 - 1 ½ scoops)

Clara de ovo (1)

Água (1 colher de sopa)

Canela em pó

Pasta de amendoim (opcional)

Banana (opcional)

### ***Modo de preparo:***

Em uma tigela ou caneca coloque o whey ou a caseína (se quiser misture os dois, a combinação destas duas proteínas é ótima em questão de síntese proteica) e a canela. Misture a clara de ovo com o whey e a canela antes de misturar com a água, é muito difícil misturar com um garfo mas tente o seu melhor, é provável que não fique completamente misturado, mas isso não é um problema (uma solução seria bater a clara com o whey e a água com um mixer ou no liquidificador, se decidir misturar com um garfo misture a água após ter misturado um pouco a clara com o whey). Leve a caneca ou tigela ao micro-ondas de 40 segundos a 1 minuto. Você pode dispensar uma colher de pasta de amendoim no meio da massa para torna-lo um bolo “recheado”, a pasta vai derreter e fica uma delícia. E você pode também amassar uma banana e misturar na massa ou simplesmente cortá-la em rodela e colocar na massa antes de assar.

É legal também fazer uma cobertura, que pode ser com meia scoop de whey e um pouquinho (um pouquinho mesmo) de água, se misturar um pouco de pasta de amendoim fica mais cremoso.

**Observação:** a tabela acima não contabiliza a banana, pasta de amendoim ou qualquer cobertura.

## **Hambúrguer de Atum**

Esta receita é ótima, ela é muito versátil e fácil de fazer. Eu gostava muito por ser prática para transportar e comer e os ingredientes são muito baratos (pelo menos nos estados unidos). Você também pode mudar as quantidades dos ingredientes de acordo com suas necessidades calóricas.

### ***Ingredientes:***

- **Atum enlatado em água** (120g)

O atum é uma ótima fonte de proteína e o enlatado é muito pratico, o problema que pode não ser muito gostoso direto da lata, nesta receita você o torna delicioso. Apenas cuidado com o excesso pois é rico em mercúrio que em altas quantidades é tóxico para o corpo.

- **Aveia** (50g) o Já fiz essa receita com 30, 40, até 80g de aveia, tudo depende da fase da dieta. Com pouca aveia ele fica menos sólido e pode desmontar. Com muita aveia ele pode ficar um pouco seco.
- **Ovo** (1 inteiro ou 2 claras)
- **Sal e temperos** (a gosto) não tenha medo do sódio, ele é seu aliado e um componente chave na hidratação e contração muscular.

### ***Modo de preparo:***

Em uma tigela coloque o atum e a aveia e misture bem.

Tempere a mistura a gosto e misture o tempero. Quebre o ovo na tigela e mãos a massa, misture tudo até ficar homogêneo.

Com as mãos faça uma bola e coloque em um grill elétrico, ou na ayrfryer ou em uma frigideira (se colocar na frigideira achate a bola com uma espátula). Use fogo médio, você precisa apenas que o ovo cozinhe e dê estrutura ao hambúrguer. Depois sinte-se livre para usar ketchup zero (ou não), mostarda, maionese, ou o que quiser para se deliciar com esta receita.

# **Cheeseburger**

Esta receita é ótima para matar a vontade de comer fast food, e na minha opinião é muito mais gostosa e muito mais barata.

Basta usar ingredientes menos gordurosos e vai ser uma refeição alta em proteína e carbo e gordura moderados.

## **Ingredientes:**

Carne de Patinho Moída (200g cru)

Queijo Light Sabor Cheddar da marca "Polenghi" (1 Fatia)

Pão de Hambúrguer Integral

Alface, Tomate, Ketchup, Mostarda (opcional)

Ovo frito (opcional)

## **Modo de Preparo:**

Tempera a carne, mas não use sal por que pode deixa-la seca.

Coloque o sal na carne quando ela estiver grelhando. Eu gosto de usar páprica e pimenta, mas use o que quiser. Molde a carne em um formato de hambúrguer e aperte no meio para cozinhar por inteiro.

Se você deixar a carne muito alta (grossa) vai demorar mais para cozinhar e você corre o risco de deixa-la seca por fora. Use um grill, frigideira, ou mesmo uma churrasqueira para grelhar a carne, quando estiver quase pronta coloque a fatia de queijo por cima para derreter.

Coloque uma fatia de alface sobre o pão para que o suco da carne não deixe o pão empapado, adicione as rodela de tomate, e os condimentos que quiser na outra metade do pão (ketchup, mostarda, etc). Coloque a carne sobre a alface e a outra metade do pão sob a carne. Depois é só se deliciar sem culpa.

## **Sanduiche de Frango Proteico**

Este sanduíche é uma receita rápida e prática de se fazer, eu gosto muito de comer como um lanche da tarde ou quando não tenho muito tempo para cozinhas. Com os temperos certos ele fica delicioso.

### ***Ingredientes:***

Pão Integral (2 fatias)  
Frango Grelhado (100-150g)  
Fatias de Tomate e Alface  
Mostarda Dijon  
Pimenta Chipotle (ingrediente “secreto”)

### ***Modo de Preparo:***

Fazer um sanduíche é muito fácil e não tem segredo. Para este sanduíche, torre o pão para ficar crocante e não ficar empapado pelo frango e condimentos. Coloque a mostarda Dijon no pão e depois adicione as fatias (finas) de tomate e uma alface crocante. Coloque o frango em cima da alface e tempere com a pimenta Chipotle, essa pimenta dá um toque especial no sanduíche e eu te garanto que você vai adorar, ela não é apimentada.

## **Macarrão proteico e hipercalórico**

Esta é uma das minhas receitas favoritas, é deliciosa e com ingredientes saudáveis. Ela também é muito fácil de se fazer e se você precisa ganhar peso e comer bastante carboidratos ela é a receita para você, é claro que é só manipular a quantidade de macarrão se você quer menos carboidratos.

### ***Ingredientes:***

Macarrão Integral Espaguete (100g cru)

Frango Grelhado (200g)

Creme de Ricota Light (50g, use o normal se precisar de mais calorias)

Legumes e Verduras (cenoura, abobrinha, brócolis, pimentão, cebola, o que você quiser)

Ovo inteiro (1)

### ***Modo de Preparo:***

Cozinhe o macarrão por 7-10 minutos (integral precisa de mais tempo). Enquanto você cozinha o macarrão grelhe o frango em tirinhas ou cubinhos pequenos, junto do frango grelhe os legumes também e tempere a gosto. Quando o frango e legumes estiverem quase prontos adicione o ovo e misture.

Coloque o macarrão, frango, e legumes em um prato fundo e misture com o creme de ricota, se quiser adicionar calorias coloque uma colher de azeite também.

# **TORTA SALGADA MAROMBA**

## ***Ingredientes:***

### **Massa:**

400g de frango cozido e desfiado;  
200g de batata doce cozida;  
200g couve flor cozida e brócolis;  
2 claras ou 60 ml de claras;  
Temperos a gosto.

### ***Recheio:***

100g de peito cozido cortado em cubos (pode usar patinho moído);  
2 tomates picados;  
1 cebola picada;  
Temperos a gosto

### ***Modo de preparo:***

Bata no multiprocessador os ingredientes da massa até formar uma massa homogênea.

Divida a massa em 2 porções.

Espalhe metade da massa em uma forma de silicone ou untada, coloque o recheio, e cubra com o restante da massa.

Leve ao forno pré-aquecido por 30 min.

## **Salgado proteico**

Esta receita é super proteica e muito baixa em carboidratos, ela também é ótima para levar para os lugares como trabalho, escola, e faculdade e super fácil de fazer.

### ***Ingredientes:***

Frango Desfiado (100g, tempere a gosto)

Couve flor cozida (50g)

1 gema de ovo

Queijo Cottage (50g)

Tomate picado

### ***Modo de Preparo:***

Processe os dois ingredientes juntos em um processador, ou pulse em um liquidificador. Processe até que os ingredientes virem uma massa, fica meio mole e úmida. Eu sugiro usar um frango mais “seco” senão a massa pode “desmontar” muito facilmente

Em uma forminha pequena coloque um pouco da massa no fundo e nas bordas, coloque o queijo cottage com pedaços de tomate para o recheio (tempere com orégano se quiser).

Tampe o salgado com mais massa, e pincele com a gema de ovo (opcional).

Leve ao fogo médio por 20 minutos.

## **MUFFIN DE QUINOA COM FRANGO** **PROTEICO E FUNCIONAL**

### ***Ingredientes:***

2 ovos

1 xícara (chá) de frango cozido, temperado e desfiado

1/2 xícara (chá) de quinoa cozida

1/2 xícara (chá) de aveia flocos finos

1/4 xícara (chá) de cebolinha picada

1 colher (café) bicarbonato de sódio

1 colher (café) sal

### ***Modo de preparo:***

Misture os ingredientes e coloque em forminhas. Asse em forno preaquecido a 180 graus por 15 minutos.

# **PIZZA MAROMBA**

## ***Ingredientes:***

### ***Massa:***

250gr de batata doce  
30gr de farelo de aveia  
1 colher de sopa de farinha de tapioca  
4 unidades de ovos  
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem  
Sal e pimenta a gosto

### ***Recheio:***

1/2 kg de frango desfiado  
100 g de ricota  
1 xícara de azeitonas pretas  
Molho de tomate  
Manjericão, pimenta, orégano, a gosto

### ***Modo de preparo:***

Lave a batata doce, descasque e rale com um ralador fino. Então acrescente a batata doce ralada em uma vasilha grande e misture os outros ingredientes da massa até se tornar uma mistura homogênea. Unte uma forma antiaderente para pizza e adicione a massa de forma que não fique uma camada muito fina. Leve ao forno médio pré-aquecido para assar por 15 minutos ou até que esteja cozida. Após retirar do forno, é hora de rechear:

Adicione o molho de tomate, o frango desfiado e temperado, depois os ingredientes um a um.

Salpique os temperos e leve ao forno por mais 20 a 30 minutos, para gratinar, e sirva em seguida.

## **COXINHA MAROMBA**

### ***Ingredientes:***

4 batatas doces médias

2 colheres de sopa de azeite

800g de frango

2 colheres de sopa de farinha de aveia

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 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!

## **BOLO INTEGRAL SEM AÇUCAR**

### ***Ingredientes:***

3 ovos  
1 col. (sopa) de mel  
3/4 xíc. (Chá) de óleo  
4 bananas  
1/2 xíc. (Chá) de uvas-passas  
3 xíc. (Chá) de aveia  
1 col. (sopa) de fermento em pó

### ***Modo de preparo:***

Primeiramente, bata os ovos, o mel, o óleo e as bananas no liquidificador. Em segundo lugar, bata levemente as uvas-passas e a aveia. Por último, adicione o fermento. Despeje a massa em uma forma grande de furo central untada e enfarinhada ou nessas formas para assar pão, também untada. Asse em uma temperatura de 160° C entre 20 e 25 minutos.

# **Panqueca de Batata Doce**

## **Ingredientes**

150g de Purê de Batata Doce  
1 Scoop (dosador) de Whey Protein  
3 Claras de Ovos  
1/4 Xícara de Nozes (Opcional)  
1/2 Colher de Chá de Bicarbonato de Sódio  
1/2 Colher de Chá de Noz Moscada  
1 Colher de Sopa de Canela

## **Modo de Preparo**

Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes até que a massa fique homogênea.

Insira a massa em uma frigideira pré-aquecida em alta temperatura e espere até que bolhas se formem na superfície. Quando isso acontecer, vire a massa.

## **Muffin hiperproteico de Banana**

### **Ingredientes**

1/2 Xícara ou 60g de Farinha de Aveia  
1/2 Banana Madura  
4 Claras de Ovos  
1 Scoop (Dosador) Whey Protein de Baunilha  
2 Colheres de Sopa de Adoçante sem Açúcar  
1/8 Colher de Chá de Sal  
1/4 Colher de Chá de Bicarbonato de Sódio  
1/8 Colher de Chá de Fermento em Pó  
1/8 Colher de Chá de Extrato de Baunilha  
15g de Nozes Moídas

### **Modo de Preparo**

Pré-aqueça o forno.

Misture todos os ingredientes secos (aveia, whey protein, adoçante, sal, bicarbonato de sódio e fermento).

Amasse a banana com um garfo e adicione os ingredientes molhados (claras e baunilha).

Em uma tigela, misture os ingredientes secos e nozes com os ingredientes molhados até ficar bem misturado.

Adicione a massa a uma forma de alumínio e leve ao forno por 20-25 minutos.

# **Panqueca de Arroz**

## **Ingredientes**

3 Ovos

50g de Rúcula

3 Tomates Secos

150g de Arroz Integral

1 Colher de Chá de Óleo de Coco

1 Litro de Leite Desnatado

75g de Queijo Cottage

100g de Peito de Peru

## **Modo de Preparo**

Cozinhe o Arroz no Leite Desnatado.

Despeje o arroz e deixe-o secando por 20 minutos em uma panela fechada.

Em uma tigela pequena, mexa os ovos.

Misture o Arroz, os ovos e o queijo para fazer a massa.

Aqueça uma frigideira e regue-a com o óleo de coco.

Insira a massa na frigideira. Você terá uma média de 6 panquecas com essa massa.

Cada panqueca deve ser assada de 2 a 3 minutos cada lado.

Na própria frigideira, insira o peito de peru, a rúcula e os tomates, e feche a massa.

## **Frango Assado no Mel**

### **Ingredientes**

- 2 Peitos de Frango Sem Pele e Osso (150g cada)
- 1 Colher de Sopa de Mel Natural
- 1 Colher de Sopa de Vinagre Balsâmico
- 1 Cebola Pequena Picada
- 2 Dentes de Alho Picados
- 1 Colher de Chá de Manjericão Seco
- 1/4 Colher de Chá de Pimenta

### **Modo de Preparo**

Pré-aqueça o forno em fogo alto.

Insira os pedaços de frango em uma forma rasa.

Em uma tigela pequena, misture todos os outros ingredientes.

Cubra o frango com o tempero preparado na tigela.

Deixe assando por 20-25 minutos e aproveite.

## **Hambúrguer Proteico de Frango**

### **Ingredientes**

300g de Peito de Frango Moído

1/2 Pimentão Vermelho

1/2 Cebola

1 Colher de Chá de Azeite, ou de Óleo de Coco

1 Pitada de Coentro ou Salsa

Sal e Pimenta a Gosto

### **Modo de Preparo**

Corte a cebola e o pimentão vermelho em pedaços pequenos.

Misture o peito de frango moído, cebola, pimentão, e os temperos, até que massa fique homogênea.

Faça 2 Hambúrgueres com a massa, e grelhe-os.

## **Frango com Molho**

### **Ingredientes**

150g de Peito de Frango Sem Osso e Pele  
150ml de Molho de Tomate  
1 Cebola Picada  
1 Pimentão Verde Picado  
3 Dentes de Alho Amassados  
1 Colher de Chá de Tomilho  
1 Colher de Chá de Sal  
1 Colher de Chá de Orégano  
1 Colher de Sopa de Salsa  
1 Pitada de Pimenta

### **Modo de Preparo**

Tempere o frango com o alho, sal, orégano e a salsa e reserve.  
Frite a cebola, pimentão verde e o alho até que eles fiquem macios.  
Adicione o frango e deixe fritando por mais 10 minutos.  
Adicione o molho de tomate e o restante dos ingredientes.  
Cubra a panela e cozinhe em fogo baixo por 40 minutos mexendo ocasionalmente.

## **Peixe com Legumes Rápido**

### **Ingredientes**

175g de Tilapia

150g de vegetais picados (coloque verduras e legumes de sua preferência)

### **Modo de Preparo**

Insira uma folha de papel alumínio sobre a mesa.

Coloque os legumes sobre a folha.

Insira o peixe por cima dos legumes

Se quiser, tempere o peixe ao seu gosto.

Dobre o papel alumínio verificando se ele está completamente fechado.

Insira em um forno pré-aquecido a fogo médio, por cerca de 30 minutos.

## **Lanche de Peito de Frango**

### **Ingredientes**

100g de Peito de Frango Grelhado Desfiado

50g de Queijo Cottage

2 Folhas de Alface

1/2 Tomate Picado

1 Ovo Cozido fatiado

2 Fatias de Pão de Forma Integral

### **Modo de Preparo**

Insira os misture 5 ingredientes e coloque no pão de forma da maneira que desejar.

## **Carne Moída Especial**

### **Ingredientes**

700g de Carne Magra Moída  
250g de Tomates Cortados em Cubos  
1/2 Xícara de Queijo Parmesão Ralado  
1 Cebola Grande Picada  
1 Ramo De Salsa Bem Picada  
2 Colheres de Chá de Orégano  
2 Ovos  
3 Dentes de Alho Picados  
1 Colher de Chá de Pimenta  
1/2 Colher de Chá de Sal  
1 Colher de Sopa de Azeite de Oliva

### **Modo de Preparo**

Misture todos os ingredientes em uma tigela, exceto os três últimos (sal, pimenta e azeite). Você pode misturar com as mãos, com uma colher de madeira, e insira a mistura em uma forma untada. Tempere a mistura com sal, azeite e pimenta. Deixe assando por aproximadamente uma hora. Deixe descansar por 5 a 10 minutos antes de cortar.