

# RECEITAS ANABOLICAS

## Introdução

Nesse capítulo inicial você irá aprender um pouco mais sobre a importância de alguns alimentos para o ganho de massa muscular, pois bem, vamos lá .

O ganho de massa muscular sem sombra de dúvidas é o objetivo final de todo aquele que entra em uma academia. Algumas pessoas que ingressam em uma academia possuem uma certa dificuldade em ganhar massa muscular, por isso, vou fazer aqui uma pequena introdução inicial com alguns dos principais alimentos que favorecem o ganho de massa muscular. Abaixo segue uma pequena lista dos principais alimentos para hipertrofia:

**Clara de ovo, Espinafre, peito de frango, queijo cottage, iogurte natural, leites em geral, feijão, aveia, quinoa, óleo de coco, manteiga de amêndoa, brócolis, couve, azeite, carnes magras, camarão, tilapia, salmão, pernil, arroz, mandioca, abacate e muito mais...**

**Salmão: rico em proteínas que em sua grande maioria é responsável pelo ganho de massa muscular, possui gorduras saudáveis que auxiliam na prevenção do acúmulo de gordura corporal.**

**OVOS:** uma das melhores fontes de proteína e gordura saudável. As claras do ovo possuem proteína pura, já as gemas possuem grandes quantidades de nutrientes, como vitaminas D e B, e também ajudam na construção de massa muscular.

- **BRÓCOLIS:** rico em vitaminas C e K, uma das melhores fontes naturais de fibras e folato, um dos alimentos responsáveis primordialmente para a definição dos músculos.

- **ESPINAFRE:** rico em fibras, vitaminas K e A, além de aumentar naturalmente a síntese protéica.

- **CAMARÃO:** possui pouco índice de gordura, além de ser também um dos melhores alimentos para a definição dos músculos, boa fonte de ferro e antioxidante, rico em vitamina D.

- **MIRTILOS:** outra fonte boa para a definição muscular, é uma das frutas mais ricas em antioxidantes, e em vitaminas C e K, mas infelizmente não é tão popular entre os brasileiros, sendo uma das frutas mais consumidas entre os americanos.

- **IORGUTE GREGO:** além de ajudar na digestão, possui o dobro de proteínas em comparação com iogurtes comuns.

**FEIJÕES:** além de possuírem ótimas quantidades de proteína, é uma rica fonte de fibras, e outras vitaminas como o folato, magnésio, ferro e zinco.

- **CARNE VERMELHA MAGRA:** rica em minerais como o zinco, ferro e selênio sem dizer que é uma das mais ricas fontes de proteínas conhecida, ideal para ganho de massa muscular, desde que consumida corretamente.

- **BATATA DOCE:** um dos principais alimentos da hipertrofia, presente desde sempre na dieta dos praticantes de musculação, além de ser rica em fibras, possui também uma gama quantidade de carboidratos complexos de baixo índice glicêmico que são digeridos lentamente pelo organismo. Mesmo sendo pobre em proteínas, devido aos carboidratos complexos que permitem uma liberação gradual e longa de energia, também emite uma resposta controlada de insulina, o que evita o acúmulo de gordura corporal, mesmo pobre em proteína, devido aos seus carboidratos complexos, a batata doce se torna um dos principais alimentos na dieta dos praticantes de musculação.

- **LEGUMINOSAS.:** são ricos em fibras e são uma das melhores fontes de proteínas entre os vegetais, primordial para o período de hipertrofia, entre as principais leguminosas encontram-se o feijão, lentilha, soja e grão de bico.
- **PEITO DE FRANGO.:** alimento essencial para a musculação, possui baixo teor de gordura, e uma grande concentração de proteínas, ótima opção para o ganho de massa muscular e redução de gordura corporal.

- **QUEIJO COTTAGE / IORGUTE :** o cottage possui grande concentração protéica, além de possuir pouquíssima gordura, já o iorgute, assim como o queijo, possui pouquíssima concentração de lactose.

- **AVEIA.:** outra grande fonte de carboidratos complexos, rica fonte de fibras, zinco, ferro, selênio, cobre, manganês, magnésio e vitamina E , além de auxiliar na fase de definição e ganho de massa muscular.

- **AZEITE DE OLIA EXTRA VIRGEM.:** um anti-inflamatório, anti-cancerígeno, antioxidante, garantindo uma ingestão de gorduras monoinsaturadas, excelente substituição do óleo tradicional.

## **CLARA x GEMAS**

**Eis um dos assuntos mais discutidos dentro da musculação. Muitos atletas tanto iniciantes quanto os mais experientes, costumam comer apenas a parte**

**branca (clara) do ovo, reportando a gema como uma fonte forte de colesterol e gordura, mas como muitos, podemos estar errados, a clara realmente auxiliar e bastante na hipertrofia, mais a gema, possui grandes quantidade de**

**vitamina, o que pode ajudar e muito na regularização do organismo e facilitar o ganho de massa muscular. Abaixo esta uma grade do que existe no ovo:**

**43% de proteínas, 91% de magnésio, 94% de ferro, 99% de zinco, 97% de vitamina B6, 92% de vitamina B12, 100% das vitaminas A, D, E e K, são encontradas na gema do ovo.**

**Então, vale lembrar que não é a gema em si que faz mal, é o excesso de consumo que cada um de nos faz em relação a ela, além do mais, cada ovo possui exatos 6g de proteína, sendo 57% na clara e 43% na gema, como desperdiçar então essa parte rica em proteínas encontrada no ovo, isso seria uma facada, já que proteína, propriamente dita, não tão encontrada em alimentos que consumimos diariamente como é o caso dos carboidratos, então a gema não é perigosa, é o excesso que tornará ela viável ou não.**

# **Introdução as Receitas**

**Vamos dar inicio então a parte mais esperada por todos as receitas, lembre-se de seguir passo a passo os ingredientes para um melhor aproveitamento.**

## **Shake Proteico de morango com Aveia**

**Informação nutricional:  
23g de Carboidratos; 33g de Proteinas; 2g de gorduras.**

### **Ingredientes:**

- 1 copo de água de coco;
- 10 morangos congelados
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- Uma medida de whey protein sabor baunilha/morango
- 3 pedras de gelo

### **Preparo:**

**Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 1 minuto, até ficar com bastante espuma, tipo smoothies.**

**\*Acrescente algumas castanhas nesse lanche.**

# **Flan Proteico**

### **informação nutricional:**

**Gordura: 25g; Proteínas: 60g; Carboidratos: 1g**

### **Ingredientes:**

- 250 ml de leite de coco de garrafa - (apenas gorduras)**
- 1 saquinho de gelatina incolor sem sabor - (apenas proteínas)**
- 2 scoops de Whey Protein (proteínas e carboidratos)**
- Pitadas de canela em pó - (apenas sabor)**

### **Modo de preparo:**

**Coloque o leite de coco em uma panela e aqueça o mesmo SEM DEIXAR FERVER, acrescente o Whey Protein misturado a canela e a gelatina incolor sem sabor. Misture até que todo a mistura sólida se dissolva. Despeje todo o produto em uma pequena forma plástica flexível e coloque no congelador por 45 minutos a 1 hora.**

### **Rendimento**

**1 porção generosa (pode ser dividida em 2 ou mais porções, aí é com você)**

# Hamburguer de frango

**400 g de peito de frango moído**

**1 cebola ralada**

**1 ovo**

**1/2 chávena de chá de aveia em flocos finos**

**Salsa, sal e pimenta picada a gosto**

**Misture bem o frango moído, a cebola, o ovo, a aveia, o sal e a salsa com uma pitada de pimenta.**

**Hambúrguer:**

**Modele os hambúrgueres e leve ao frigorífico 30 minutos para ganharem consistência. Unte com um pouco de azeite uma grelha e doure os hambúrgueres dos dois lados.**

**Arroz:**

**1 dente de alho**

**1 pequena cebola**

**1 tomate médio**

**1 colher de chá sal**

**1 colher de sopa azeite**

**1 grande cenoura**

**1 lata cogumelos**

**200 g arroz integral**

**Colocar num tacho o azeite, a cebola picada e o alho picado em lume brando. Quando a cebola estiver**

**loirinha, junta-se o tomate e a cenoura em cubos e deixa-se refogar um pouco.**

**Depois adiciona-se os**

**cogumelos e deixa-se cozinhar mais 2 minutos.**

**Adiciona-se o arroz integral, previamente lavado e adiciona-se 400 mL de água a ferver. Tempera-se com o**

sal e deixa-se cozinhar o arroz durante 25 min.  
Depois de cozido, pode-se adicionar salsa picada.

# Shake Proteico de banana

Informações Nutricionais :

Calorias: 651 | Proteínas: 53g | Carboidratos: 77g

## Ingredientes

1 Banana

250 ml de iogurte Natural

100 ml de Água Gelada

30 g de Amêndoas Moídas

1 Xícara (80g) de Aveia

1 Scoop (dosador) de Whey Protein ou Whey Protein Isolado

## Modo de Preparo

Insira todos ingredientes em um liquidificador e bata até ficar homogêneo. Adicione mais água se você preferir que a bebida fique mais fraca. Despeje a mistura em um copo grande.

# Muffin Proteico de banana

## Informações Nutricionais :

**.Calorias: 563 | Proteínas: 50g | Carboidratos: 56g |  
Gorduras: 15g**

## 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  
7  
ao forno por 20-25 minutos.**

# **Panqueca de Queijo Cottage**

**Informações Nutricionais Totais : .**

**Calorias: 517,5 | Proteínas: 64g |**

**Carboidratos: 53g |**

**Gorduras: 5,5g 1g**

## **Ingredientes**

**30g de Aveia**

**2 Claras de Ovos**

**40g de Farinha Integral**

**150g de Queijo Cottage**

**1 Scoop (Dosador) de Whey Protein Isolado**

**1 Colher de Chá de Manteiga ou Óleo de Coco**

**Adoçante Sem Açúcar - Opcional**

## **Modo de Preparo**

**Insira a aveia, ovos, farinha, queijo cottage e whey protein em uma tigela e misture até que a**

**massa fique homogênea. Em seguida, derreta a manteiga (ou óleo de coco) em uma frigideira a**

**fogo médio e despeje metade da massa na panela. Essa receita serve duas panquecas. Sirva-se**

**em um prato grande. Cubra a panqueca com adoçante se for do seu gosto.**

# **Frango assado c/ batatas**

## **Informações Nutricionais :**

**Calorias: 555 | Proteínas: 43g | Carboidratos: 61g |  
Gorduras: 15gg**

## **Ingredientes**

**120g de Peito de Frango Desossado e Sem Pele**

**1 Xícara de Milho**

**2 Colher de Chá de Tempero de Limão em Pó (a marca fica a seu critério)**

**2 Batatas Grandes**

**2 Colheres de Chá de Azeite Extra Virgem**

**1/4 Colher de Chá de Alecrim**

**Pimenta do Reino**

**8**

## **Modo de Preparo**

**Pré-aqueça o forno. Lave o frango e o coloque-o numa forma rasa. Despeje o tempero de limão**

**sobre o frango leve ao forno por 45 minutos. Corte as batatas em cubos e as ponha em um saco**

**plástico. Adicione azeite e o temperos e misture bem. Coloque as batatas em uma assadeira**

**separada ao lado do frango por 20-30 minutos ou até elas estarem cozidas. Cozinhe o milho de**

**acordo com a embalagem e os sirva juntamente com o frango e as batatas.**

# **FRANGO SAYAJIN**

**Informações Nutricionais (Por Porção) :**

**Calorias: 341 | Proteínas: 47g |**

**Carboidratos: 19,2g |**

**Gorduras: 10g**

## **Ingredientes**

**3 Colheres de Sopa de Cebola Picada**

**2 Colheres de Sopa de Farinha de Trigo Integral**

**1 Colher de Chá de Sal**

**1 Xícara de Leite Integral**

**250g de Carne de Frango Cozida em Cubos (Escolha sua parte do frango preferida)**

**1 Ovo Cozido Fatiado**

**1 1/3 Xícaras de Espinafre Cozido**

## **Modo de Preparo**

**Em uma panela, refogue a cebola por cerca de 1 minuto. Adicione sal, farinha e leite e misture**

**bem. Aumente o fogo e faça a mistura ferver. Vai engrossar bem. Por fim, adicione frango, ovo e**

**espinafre e esquite até que fique no ponto.**

# Hamburguer dos Deuses

**Informações Nutricionais :**  
**Calorias: 218 | Proteínas: 28g |**  
**Carboidratos: 4,3g |**  
**Gorduras: 9g**

## **Ingredientes**

**450g de Carne Moída**  
**2 Colheres de Sopa de Coalhada**  
**9**  
**1 Colher de Sopa de Pimenta em Pó**  
**1/2 Colher de Chá de Alho em Pó**  
**1/4 Colher de Chá de Orégano**  
**1/2 Colher de Chá Páprica**  
**1 Colher de Chá de Cominho**  
**1 Colher de Chá de Sal**  
**1 Colher de Chá De Pimenta Do Reino**  
**1/2 Xícara de Salsinha**  
**1/2 Xícara de Cheddar Light**

## **Modo de Preparo**

**Pré-aqueça uma grelha. Misture em uma tigela a carne moída, a coalhada e os temperos. Em outra tigela menor, misture a salsinha e o cheddar. Pegue a carne moída temperada faça 8 hambúrgueres (finos). Pegue 4 desses hambúrgueres e cubra com a mistura de cheddar e salsinha, pegue os outros hambúrgueres restantes e coloque-os sobre os que estão com cheddar. Aperte as pontas para fazer hambúrgueres recheados. Coloque-os na grelha e assim que estiverem prontos, sirva-se.**

# **STROGONOFF**

## **PROTEICO**

**informação nutricional:**  
**Calorias: 273 | Proteínas: 27,8g |**  
**Carboidratos: 9g |**  
**Gorduras: 13,6g**

### **Ingredientes**

**450g de Carne Magra Moída**  
**1/2 Colher de Sopa de Azeite 80**  
**1 Cebola Picada**  
**1 Xícara de Cogumelos Fatiados**  
**2 Dentes de Alho**  
**1/2 Colher de Chá De Sal**  
**1/4 Colher de Chá De Pimenta**  
**2 Colheres de Sopa De Farinha Trigo**  
**10**  
**1/4 Xícara de Leite Desnatado**  
**1 Lata de Sopa Creme de Cogumelo Campbell's**  
**1 Copo de iogurte Light (iogurte grego é uma boa escolha)**  
**3 Xícaras De Macarrão Cabelo De Anjo**

### **Modo de Preparo**

**Refogue a carne moída, a cebola e os cogumelos em uma frigideira grande com azeite. Tempere com sal, alho e pimenta, e cozinhe por mais 5 minutos Adicione farinha de trigo, leite, a sopa creme de cogumelos, o iogurte e deixe cozinhar por 2-3 minutos. Sirva por cima do macarrão preparado.**

# File de truta Bodybuilder

informação nutricional: (por porção)

Calorias: 200 | Proteínas: 31g |

Carboidratos: 3g |

Gorduras: 7g

## Ingredientes

900g de Filé de Truta Cortado em 6 Peças

3 Colheres de Sopa de Suco de Limão

1 Tomate Médio Picado

1/2 Cebola Média Picada

3 Colheres de Sopa de Coentro Picado

1/2 Colher de Chá de Azeite

1/4 Colher de Chá de Pimenta do Reino

1/4 Colher de Chá de Sal

## Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a fogo alto. Lave bem os filés de peixe, e seque-os. Em uma tigela, misture todos os outros ingredientes. Insira os filés em uma forma rasa untada e despeje o tempero da tigela por cima. Asse por 15 a 20 minutos.

# **Sanduche PROTEICO**

**informação nutricional:**

**.Calorias: 350 | Proteínas: 42,7g |  
Carboidratos: 29g | Gorduras: 8,5g**

## **Ingredientes**

**100g de Peito de Frango Grelhado Desfiado**

**50g de Queijo Cottage**

**2 Folhas de Alface**

**1/2 Tomate Picado**

**1 Ovo Cozido Ralado**

**2 Fatias de Pão de Forma Integral**

## **Modo de Preparo**

**Insira os 5 primeiros ingredientes no pão de forma de maneira organizada.**

# Banana Proteica c/ AVEIA

## informação nutricional:

**.Calorias: 334 | Proteínas: 37g |  
Carboidratos: 42g | Gorduras: 2g**

## Ingredientes

**1/2 Xícara de Farinha de Aveia  
1 Scoop (dosador) de Whey Protein de Chocolate  
1/2 Xícara de Leite Desnatado  
1 Pitada de Adoçante Light  
1 Banana Cortada  
4 Morangos Picados  
1 Colher De Sopa De Iogurte  
Água**

## Modo de Preparo

**Em uma vasilha grande, misture a farinha de aveia com o leite e complete com a água até que absorva totalmente a farinha. Coloque a mistura no micro-ondas por cerca de 1 minuto. Retire-a, mexa bem e leve novamente ao micro-ondas por mais 1 minuto. Deixe a mistura esfriando, e assim que estiver no ponto adicione o whey protein e mexa bem. Insira a banana cortada e o morango, cubra com iogurte e sirva-se.**

# **SUCO NUTRITIVO**

## **Ingredientes Utilizado:**

- 2 fatias de Abacaxi**
- 1L de Água**
- 5 folhas de Hortelã**
- 2 folhas de couve**
- 1 ½ de limão**

## **Modo de preparo:**

**Bata tudo no liquidificador e acrescente açúcar a gosto. O Suco nutritivo contém bastante vitamina c, todo tipo de vitamina contribui para reconstrução muscular. Muitos usam dos polivitaminícos, as vitaminas não parecer ter efeitos visíveis mais contribui para muitas coisas na função do nosso corpo.**

# **Sanduche de Atum**

**informação nutricional:  
Valor calórico aproximado: 230kcal**

## **Ingredientes:**

- 3 fatias de pão de forma integral**
- Uma lata de atum light**
- 30g de molho de tomate light**
- 2 colheres de sopa de maionese light**
- Alface e tomate**

**Preparo: Tire o líquido da conserva do atum enlatado, junte com a maionese e, se quiser adicione temperos como salsa, orégano, e o molho de tomate. Então, passe o recheio no pão alternando camadas do recheio, do pão e dos vegetais (alface e tomate) que pode ser previamente colocado na chapa para uma consistência crocante. Esta receita além das fibras e carboidratos complexos, possui uma ótima fonte de proteína animal, o peixe, que também é rico em DHEA e EPA, ácidos graxos importantes para a formação de eicosanóides antiinflamatórios, importantes a ajudara impedir a lipogênese e também a construir a massa cerebral.**

# **Sanduiche de frango**

**informação nutricional:  
Valor aproximado 415Kcal**

- 3 fatias de pão de forma integral**
- 100g de peito de frango temperado, cozido e desfiado**  
**13**
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim**  
**- Salsa a gosto.**

**Preparo: Cozinhe o peito de frango temperado a gosto e desfie-o. Após frio, misture com a pasta de amendoim. Se necessário for, adicione um pouco o do caldo do frango para misturar melhor. Passe o receio no pão e coloque alguns raminhos de salsa no meio para dar um sabor diferente. Este sanduíche muito usado nos estados unidos, possui ótimas fontes de gorduras insaturadas, proteínas de altíssimo valor biológico e carboidratos complexos com fibras, conferindo uma refeição completa e também rica em antioxidantes e ferro.**

# Omelete Proteico

## - Ingredientes

**5 claras**

**1 ovo inteiro**

**1 colher (sopa) de leite**

**1 tomate picado**

**Sal e pimenta a gosto**

**1 colher (sopa) de cebola**

**1 fatia de queijo branco ou mussarela de Búfala picada (aproximadamente 50 g)**

**Azeite ou manteiga para lubrificar a frigideira.**

## - Preparo

**Bata 1 clara em neve. Reserve. Nas outras quatro claras mexa o leite, o tomate, o sal, a pimenta, a cebola, a salsa e o queijo. Misture delicadamente as claras a essa mistura Espalhe o azeite ou manteiga na frigideira antiaderente e leve ao fogo para esquentar. Quando quente despeje a mistura e frite, primeiro um lado, delicadamente, depois o outro.**

# **Clara de ovo c/ Atum**

## **Informações Nutricionais:**

**Calorias: 273 kcal | Proteínas: 41,35g |**

**Carboidratos: 3,63g | Gorduras: 9,85**

## **Ingredientes:**

**5 Claras de Ovo**

**100g Atum Ralado em Conserva**

## **Modo de Preparo:**

**Frite a clara em uma frigideira antiaderente, sem óleo e depois faça o mesmo processo com o atum. Cozinhe cada um, separadamente, depois de pronto misture-os. Tempere com sal e pimenta a gosto.**

# **Drink Anabolico**

- 500 ml leite desnatado - 15 g proteína, 27 g carboidrato, 0 g gordura
- 100g farinha de aveia - 14,2 g proteína, 60g carboidrato, 7,2g gordura
- 28g albumina(neste caso foi usada a Albumina Salto's) - 22 g proteína, 0 g carboidrato, 0 g gordura

**Quantidade total de proteínas: 51g**  
**Quantidade total de carboidratos: 87g**  
**Quantidade total de gorduras: 7,2g**  
**Quantidade total de calorias: 634 kcal**

# Mingau ultra proteico

**Valor Nutricional:**

**Proteínas: 45g (média arredondada)**  
**Carboidratos: 33g (baixo índice glicêmico)**  
**Fibras: 5g**

**Ingredientes:**

**12 claras de ovos**

**1 gema**

**50g(meia-xícara) de farinha de aveia**

**Preparo:**

**Bata as 12 claras e gema no liquidificador junto com 50g de farinha de aveia, jogue tudo em uma uma panela com fogo alto. Aqueça e mecha com uma colher até que a mistura ganhe consistência, tire do fogo e aproveite a sua refeição.**

# **Barra de Cereal Proteica**

## **Ingrediente:**

**2 xícaras de aveia em flocos**

**2 xícaras de Oat Bran (Farelo de soja)**

**2 xícaras de albumina(sabor chocolate)**

**1 xícara de clara de ovos**

**1 xícara de leite( a sua escolha)**

**1 xícara de farinha de trigo integral**

## **Modo de fazer:**

**Misturem tudo numa bacia grande, depois untem uma forma e espalhem na mesma,**

**30 minutos no forno e**

**está pronto. cortem em dez pedaços.**

**Cada barra em media tem 40 gramas de carboidratos e 30 de proteínas.**

# **Rocambole de carne moída**

## **Ingredientes:**

**1 kg de carne moída (sugestão Patinho ou Miolo de Acém moído na hora)**

**1 cebola picada**

**3 dentes de alho**

**1 tomates sem pele picados**

**2 ovos grandes inteiros batidos**

**2 colheres de sopa cheias de Trigo para Kibe hidratado ou Farinha de Trigo Integral ou em último caso a**

**Farinha de Trigo Branca mesmo)**

**2 tabletes de caldo de carne esfarelado (ou envelopes que são sem gordura)**

## **Recheio:**

**200 g de queijo ou muçarela (é duro muçarela com cedilha, mas é o certo) ralados.**

**200 g de presunto em cubinhos**

**2 cenouras médias ou 1 grande ralada**

**1 pimentão verde em tirinhas finas**

**1 pimentão vermelho**

**2 tomates picados sem semente**

**Salsa e cebolinha picados**

**Sal a gosto**

## **Modo de preparo:**

**Misture todos os ingredientes com a carne moída, verifique o sal (use pouco pois o caldo já tem bastante sal).**

**Eu abro sobre um papel alumínio e vou apertando com as mãos até afinar e formar um retângulo grande. Ai é**

**só enrolar, forçando e retirando o alumínio.**

**No final, feche com o papel alumínio e leve ao forno quente por mais ou menos 30 minutos. Retire parte do papel alumínio e deixe dourar.**

# Atum Rapido

## Ficha nutricional:

**18g de proteína**

**8g de gorduras**

**0g de carboidr**

## Ingredientes:

**100g ou mais de Atum ralado em água ou óleo(vai depender da sua coragem)**

**Água**

**Cubos de gelo**

## Preparo:

**Coloque o atum, a água e os cubos de gelo no liquidificador e bata até ficar cremoso.**

**Uma delícia!Bom, na**

**verdade o gosto vai ficar uma porcaria, mas é muito mais fácil do que perder tempo preparando uma refeição**

**com o atum ou enfrentá-lo garfada após garfada, puro. Os cubos de gelo deixam a mistura mais cremosa e**

**gelada. acredite, tomar atum gelado é muito mais fácil do que na temperatura ambiente ou quente, o gelo disfarça bastante o gosto.**

**16**

## Porque o atum ?

**O atum além de ser uma ótima fonte de proteína, é barato e possui ácidos graxos essenciais que ajudam a**

**regular o colesterol e auxiliam na produção de hormônios.**

# **Aveia proteica**

**Ficha nutricional:  
30g de carboidratos  
31g de proteínas  
4g de gorduras  
300 caloria**

## **Ingredientes:**

**50g de Aveia**

**1 scoop de Whey Protein**

## **Preparo:**

**Bata no liquidificador ou use o próprio shaker para misturar a aveia com a proteína. Esta receita é tão comum como feijão com arroz, porém pode substituir uma refeição em horário crítico do seu dia-a-dia(bem naquele horário que você não consegue comer e acaba passando fome). A aveia possui carboidratos de baixo índice glicêmico que não causará picos de insulina. Além de conter fibras a aveia é um produto muito barato, já o Whey dispensa comentários, é uma proteína de alto valor biológico e o seu uso proporcionará o aumento da síntese proteica e consequentemente colocará o corpo em estado anabólico.**

# Hamburguer saudavel

**informação nutricional:**

**Gordura: 25g; Proteínas: 60g; Carboidratos: 10g**

## **Ingredientes:**

- 300g de carne moída
- ½ kg de cenoura ralada
- 10 dentes de alho
- 1 maço de cebolinha picada
- 30 azeitonas verdes picadas sem caroços
- 1 maço de cebolinha picada
- 4 ovos
- Azeite para untar as mãos e pincelar a assadeira.
- 300g de Proteína de Soja Fina JP Pereira (hidratada)
- 1 kg de Arroz Integral JP Pereira cozido
- Sal Marinho ou Light JP Pereira a gosto

**17**

## **Modo de Preparo**

**Colocar em um recipiente, todos os ingredientes e misturar bem. Untar as mãos com azeite e fazer 50 bolinhas e achatar como hambúrguer. Colocar em uma assadeira untada com azeite e assar por 10 minutos.**

# **logurt Natural**

## **Ingredientes**

- 1 litro de leite desnatado**
- 1 copo de iogurte natural desnatado**
- 1 caixinha de gelatina diet em pó com o sabor da sua preferência**

## **Modo de fazer**

- 1. Ferva o leite e espere amornar. O sinal de que o leite está no ponto é a ponta do seu dedo que deve encostar no leite e não queimar. Coloque em uma vasilha rígida e tampada.**
- 2. Misture o iogurte natural ao leite e mexa até dissolver bem.**
- 3. Tampe a vasilha novamente, embrulhe em um pano de prato e deixe descansar por um dia. Não mexa na vasilha no período de descanso. Leve à geladeira.**
- 4. Prepare a gelatina diet conforme as instruções da embalagem e misture ao iogurte pronto. Conserve na geladeira até a hora de servir.**

# Alcatra no forno

**Preparo: média 45 minutos**

**Rendimento: 5 porções**

**Dificuldade: Médio**

**Categoria: Carne**

**Calorias: 382 por porção**

**Carboidratos: Zero**

**Ingredientes**

- 1 peça de miolo de alcatra de aproximadamente 1 kg
- 1 kg de sal grosso
- 1 cabeça de alho
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- Pimenta-do-reino a gosto

**Modo de preparo**

**Tempere a carne com a pimenta-do-reino. Reserve. Disponha duas folhas de papel-alumínio em uma**

**assadeira como numa cruz. Faça uma camada de sal grosso com 1 cm de espessura (cerca de 800 g) e ponha**

**a carne sobre o sal. Salpique o restante do sal grosso sobre a carne e feche as pontas da cruz de papelalumínio para formar um envelope. Leve ao forno por aproximadamente uma hora. Durante o cozimento, faça**

**o molho. Amasse os dentes de alho e ponha em uma panela. Junte o creme de leite e cozinhe em fogo baixo**

**por aproximadamente 15 minutos ou até o alho ficar bem macio.**

**Deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador.**

**Devolva à panela e, no fogo baixo, incorpore a manteiga aos poucos, batendo com um garfo.**

**Tempere com a**

**pimenta e reserve. Retire a assadeira do forno e deixe a carne descansar por dez minutos.**

**Afaste a camada**

**de sal e levante a carne. Bata com a parte de trás de uma faca para retirar todo o sal e sirva imediatamente**

**com o molho de alho.**

**18**

**Dica: Calcule 25 minutos de tempo de forno para cada 1/2 kg de carne mal-passada, 30 minutos para ao**

**ponto ou 35 minutos para carne bem-passada.**

# **Barra proteica caseira**

## **Ingredientes:**

**2 colheres de sopa de Pasta de Amendoim**

**80 g\* de Aveia em flocos**

**40 g\* de Whey Protein**

**2 colheres de chá de Canela em pó (opcional)**

**Adoçante em pó a gosto (opcional)**

**Água (o mínimo)**

**\*Medidas aproximadas**

## **Modo de Preparo:**

**Coloque as duas colheres de pasta de amendoim em um vasilha e leve ao microondas por um minuto.**

**Triture a aveia no liquidificador e em seguida adicione o whey, a canela em pó e o adoçante (caso queira)**

**(neste ponto você pode ainda incrementar sua barra com granola, banana, etc.)**

**Misture por alguns segundos e despeje na vasilha com a pasta de amendoim.**

**Misture com uma colher e adicione água (bem pouca) até que a mistura fique com uma consistência pastosa, desgrudando do fundo.**

**Em seguida, molde sua barra sobre papel alumínio, com o auxílio de uma colher.**

**Informação nutricional: 420 kcal - 40 g proteína - 55 g carboidratos - 4 g gorduras (Aproximadamente)**

# **Rocambole de Frango**

## **Ingredientes:**

**1 kg de filé de peito de frango moído (ou processado)**

**1 xícara de aveia em flocos finos (aproximadamente)**

**1 xícara de cenoura ralada**

**1 ovo**

**1 xícara de queijo cottage (opcional - fica mais menos seco com o cottage)**

**Alho, sal e limão a gosto**

**Peito de Peru para rechear - o quanto baste (se quiser pode mudar o recheio ou acrescentar alguma outra**

**coisa - tomate seco, azeitona ou algum queijo light, por exemplo)**

## **Modo de Preparo:**

**Misture todos os ingredientes, amassando tudo com as mãos, sem viadagem, até o ponto de modelar**

**(acrescente a aveia aos poucos, até dar "liga").Em seguida abra a massa em cima de um filme plástico (PVC)**

**e vá pressionando com as mãos para abrir, formando um quadrado ou retângulo.Para nivelar, use uma colher**

**com a parte de trás molhada (para não grudar na massa).Logo em seguida, distribua o recheio e feche como**

**um rocambole, com a ajuda do filme plástico e o retire-o.Se quiser, aplique (ou pincele) um pouco de molho**

**Shoyu para não ficar muito branco.Coloque em uma forma untada e cubra com papel alumínio. Pré aqueça o**

**forno a 180° e asse por 30 minutos.Retire o papel alumínio, deixe dourar e pronto.**

# Hamburguer saudavel

**informação nutricional:**

**Gordura: 25g; Proteínas: 60g; Carboidratos: 15g**

**400 g de peito de frango moído**

**1 cebola ralada**

**1 ovo**

**1/2 chávena de chá de aveia em flocos finos**

**Salsa, sal e pimenta picada a gosto**

**Misture bem o frango moído, a cebola, o ovo, a aveia, o sal e a salsa com uma pitada de pimenta.**

**Hambúrguer:**

**Modele os hambúrgueres e leve ao frigorifico 30 minutos para ganharem consistência. Unte com um pouco de azeite uma grelha e doure os hambúrgueres dos dois lados.**

**Arroz:**

**1 dente de alho**

**1 pequena cebola**

**1 tomate médio**

**1 colher de chá sal**

**1 colher de sopa azeite**

**1 grande cenoura**

**1 lata cogumelos**

**200 g arroz integral**

**Colocar num tacho o azeite, a cebola picada e o alho picado em lume brando. Quando a cebola estiver**

**loirinha, junta-se o tomate e a cenoura em cubos e deixa-se refogar um pouco.**

**Depois adiciona-se os**

**cogumelos e deixa-se cozinhar mais 2 minutos.**

**Adiciona-se o arroz integral, previamente lavado e adiciona-se 400 mL de água a ferver. Tempera-se com o**

# **Biscoito de Aveia**

## **Ingredientes:**

**1 xícara de farinha de aveia**

**1 xícara de aveia em flocos**

**1/4 xícara de açúcar mascavo**

**01 ovo**

**180 gramas de iogurte natural (01 copo)**

**50 gramas de uvas passas**

## **Modo de Preparo:**

**Junte a aveia e o açúcar mascavo em uma tigela e dê uma misturada.**

**Junte o ovo e o iogurte natural e mexa tudo com uma colher. Junte as passas, mexa até ficar homogêneo e**

**pronto. Unte uma forma, divida as porções no tamanho que quiser (essa receita rende 7 biscoitos de 50**

**gramas cada - no meu aí renderam 8, mas eu só pesei depois... O peso total final foi 350 gramas). Agora é só**

**pré-aquecer o forno (190°C) e assar por uns 20~25 minutos. Se quiser colocar um scoop de wheyprotein de**

**baunilha ou chocolate não fica ruim também. Compensa aumentar a receita e deixar os biscoitos prontos para**

**a semana toda. Basta colocar dentro de um pote vazio de Whey Protein que eles não murcham nem endurecem.**

# Panqueca Integral

## **IGREDIENTES: MASSA :**

**1 xícara (chá) de água**

**1 colher (chá) de azeite**

**1 ovo inteiro**

**½ colher (chá) fermento em pó**

**2 colheres (sopa) de Farinha de Trigo integral**

**4 colheres (sopa) de Aveia em Flocos**

**Sal Marinho ou Light a gosto**

**Molho Branco**

**2 colheres (sopa) de manteiga**

**2 colheres (sopa) de farinha de trigo rasa**

**4 xícaras (chá) de leite desnatado**

**1 pitada de noz moscada ralada**

**50 g de queijo ralado para gratinar**

**Sal Marinho ou Light a gosto**

**Recheio**

**200 g de carne moída**

**1 cebola picada**

**1 dente de alho picado**

**1 colher (sopa) de salsinha**

**¼ xícara (chá) Proteína de Soja**

**Sal Marinho ou Light a gosto**

**Modo de Preparo**

**Massa:**

**Bata todos os ingredientes no liquidificador.**

**Faça as panquecas em frigideira antiaderente Reserve.**

**20**

**Recheio:**

**Refogue a carne moída com a cebola e o alho. Reserve.**

**Hidrate a Proteína de Soja com ¼ de xícara (chá), por 15 minutos. Misture na carne moída, refogue em pouco**

**mais, verifique o sal, desligue o fogo e acrescente a salsinha.**

**Recheie as panquecas e as feche.**

**Molho:**

**Em uma panela, derreta a manteiga. Acrescente a farinha e mexa até dourar. Junte aos poucos o leite,**

**misturando sempre, até ficar homogêneo. Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até engrossar (cerca**

**de 5 minutos). Junte a noz moscada, o sal e misture bem. Cubra as panquecas, polvilhe o queijo ralado e leve**

**ao forno para gratinar.**

# **Panqueca de aveia**

## **Ingredientes**

**Aveia**

**Claras de ovo**

**Canela**

**1 colher de chá de azeite**

**Aveia e claras de ovo na proporção de 1 para 1 (por uma questão de estrutura)**

## **Preparação**

**Misturar tudo no liquidificador. Aquecer a frigideira com o azeite bem espalhado (não precisa de muito**

**azeite). Colocar na frigideira 1 copo da mistura de cada vez a partir do centro e manter o fogo baixo, ao fim de**

**1 ou 2 minutos virar e esperar que fique dourada de ambos os lados.**

## **Informações nutricionais:**

**Excelente para o lanche, fonte de carboidratos e proteína com alimentos relativamente baratos e numa**

**receita apetitosa (a canela ajuda). A única fonte de gordura é o azeite, serve para a preparação, é bem mais**

**vantajoso do que utilizar manteiga ou margarina. Uma panqueca destas feita com 7 claras de ovo e 7 colheres**

**de sopa de aveia**

**(70g) tem: 395 calorias, 46g carboidratos, 33g Proteína e 8g Lípidos.**

# **Brownie Proteico**

## **Ingredientes:**

**1 ovo**

**1 scoop de whey de chocolate ou outro sabor**

**2 colheres de manteiga de amendoim**

## **Preparo:**

**1) partir o ovo numa caneca de café/leite.**

**2) adicionar 1 scoop de whey e 2 colheres de manteiga de amendoim.**

**3) misturar ate que esteja tudo bem dissolvido (adicionar agua se for preciso)**

**4) colocar 1 min no microondas**

**Cals: 228 | Gordura: 11g | Carboidratos: 4g | Proteina: 56.3g**

# Cookie proteico

## Ingredientes:

**6 Claras**

**1 Scoop de whey pretein (usei chocolate On)**

**1 forma anti aderente ou papel manteiga para n grudar**

**Bata as calaras na batedeira até ficarem em ponto de merengue, desligue e misture a whey.**

**Com a ajuda de uma colher coleque na forma e leve ao forno pré aquecido (deixei 10 min) e espere até dourar os cookies.**

# Hamburguer Light

## **Ingredientes:**

- 1 kg de carne magra moída (patinho, alcatra, colchão mole)**
- 50 g de pimenta jalapeño picada**
- 1 cebola picada**
- 8 dentes de alho picados**
- 1 ovo**
- 20 ml de azeite**
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça**
- 2 colheres de sopa de gergelim torrado**
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia pra dar liga na massa**
- Sal, pimenta do reino, orégano e páprica picante a gosto**

## **Modo de preparo:**

**Reserve a carne e a farinha de aveia pra depois. Junte todos os demais ingredientes num prato a parte, misture bem até virar uma massa estilo um omelete. Após, coloque a carne numa travessa maior, jogue essa massa em cima e misture bem com as mãos. A farinha de aveia vc usa pra dar liga na receita, vá colocando até a massa ficar consistente (usei 3 colheres). Se quiser, pode fazer a receita com peito de frango moído.**

# Torta de Frango

## Ingredientes

- 1 peito de frango desossado cozido e desfiado
  - 1 xícara (chá) de ervilha
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos Quaker
  - 2 ovos cozidos e picados
  - sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de salsinha
- 500 g de purê de batatas

## Modo de Preparo

Forre o fundo de um refratário com o purê de batatas e, por cima, espalhe o frango, as ervilhas e os ovos cozidos. Cubra a torta com uma mistura de aveia, sal, queijo ralado, a manteiga e a salsinha. Leve ao forno médio por aproximadamente 40 minutos.

22

1 porção = 85 gramas (1 pedaço médio)

número de porções = 8

Valor nutricional e calórico por porção

calorias = 180 kcal | carboidratos = 7.64 g | proteínas = 13.3 g | Gordura= 10.88 g

# Salada de Arroz e Frango

## Ingredientes

- 160 g de frango cozido desfiado
- 80 g de arroz integral cozido
- 4 colheres (sopa) de abóbora cozida em cubos
- 60 g de vagem cozida picada
- 2 colheres (sopa) de palmito picado
- 1 colher (sobremesa) de azeite de oliva
- sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de uva passa

## Molho de ervas

- $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de iogurte desnatado
- suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) de manjeriço picado
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) de alho esmagado

Cozinhe o frango com sal. Depois de cozido, deixe esfriar e desfie. Cozinhe também o arroz integral, com os

temperos desejados. Deixe esfriar. Em uma travessa, misture todos os ingredientes.

Molho: misture bem todos os ingredientes.

Rendimento: rende 2 porções de 317g.

Informação nutricional por porção de 317g.

Valor energético (kcal) 390 kcal

Carboidratos (g)47 g | Proteínas (g)32 g | Gorduras totais (g)8 g

# **File de Frango ao molho de Salsa**

## **Ingredientes**

**4 filés de frango (cerca de 80 g cada)  
1 dente de alho amassado  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
2 colheres (chá) de margarina  
1 xícara (café) de vinho branco  
1 xícara (café) de água  
1 colher (chá) de amido de milho  
4 colheres (sopa) de salsa picadinha**

**23**

**Tempere os filés com alho, sal e pimenta. Deixe descansar por 20 minutos. Coloque numa frigideira uma colher de chá de margarina e frite dois deles. Depois coloque outra colher e frite mais dois. Misture o vinho, a água e o amido de milho e jogue na frigideira, juntamente com a salsa. Mexa bem e deixe engrossar, temperando com sal a gosto. Cubra os filés com o molho e sirva.**

**Pode ser servido com salada verde e arroz branco.**

**Rendimento: rende 4 porções de aproximadamente 110g.**

**Informação nutricional por porção de 110g.**

**Valor energético (kcal) 182 kcal**

**Carboidratos (g)1,3 g | Proteínas (g)27 g | Lipídios (g)5,5 g**

# **Mousse Whey protein**

**3 scoops (3×30 g de Whey)**

**- 250 mL de água**

**- gelatina em pó light com sabor que combine com o Whey**

**Preparo:**

**...**

**- ferver os 250 mL de água**

**- adicionar a gelatina e mexer até dissolvê-la, deixe em fogo brando, não desligue**

**- misturar um scoop de whey com 150 mL de água e adicionar à gelatina**

**- mexer bem**

**- misturar o segundo scoop com água e adicionar**

**- mexer de novo**

**- adicione o terceiro com água**

**- esperar ferver (a espuma que se forma dá o efeito de mousse, é ótima)**

**- desligue o fogo e distribua em 3 porções (eu coloco em canecas de cerca de 300 mL)**

**- espere esfriar um pouco e coloque na geladeira até endurecer**

**Acrescente morangos fatiados sobre o mousse quando ele estiver mais durinho..**

**Saboreie!**

# **Soufle de Brocolis**

**Brócolis: 1 pé**

**Cebola: meia colher de sopa**

**Clara de ovo...: 3 unidades**

**Farinha de trigo: 2 col.de sopa**

**Gema de ovo: 1 unidade**

**Leite desnatado: 360 mls**

**Margarina light: meia colher de sopa**

**Calorias aprox: 100**

**Modo de preparo**

**No liquidificador, bata o leite com a farinha. Leve ao fogo em uma panela pequena junto com a margarina.**

**Mexa até engrossar. Adicione o sal (a gosto) e deixe esfriar. Junte a gema, o brócolis cozido e as claras em neve delicadamente. Coloque em uma fôrma para suflê untada e leve ao forno por 20 minutos.**

# **Torta de banana c/ Aveia**

## **Ingredientes**

- 12 bananas nanicas maduras (médias)**
- 2 xícaras (chá) leite**
- 2 colheres (sopa) margarina ou manteiga**
- 3 cravos da índia**
- 1 colher (chá) fermento em pó**
- ½ xícara (chá) Farinha de Trigo Integral JP Pereira**
- ½ xícara (chá) Açúcar Mascavo JP Pereira**
- 2 xícaras (chá) Flocos de Aveia Fina JP Pereira**
- ½ colher (chá) Sal Marinho ou Light JP Pereira**

## **Modo de Preparo**

**Corte as bananas no sentido do comprimento e use-as para forrar uma assadeira untada com margarina ou manteiga.**

**Bater no liquidificador:**

**O leite, a margarina ou manteiga, os cravos da índia e o sal.**

**Misturar numa tigela:**

**Os Flocos de Aveia, a Farinha de Trigo Integral, o fermento em pó e o açúcar mascavo.**

**Acrescentar a mistura do liquidificador e mexer muito bem. Despejar sobre as bananas. Misturar 1 colher (sopa) açúcar mascavo com 1 colher (chá) canela em pó, polvilhar a massa crua com esta mistura. Assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos ou fazer o teste do palito.**

# **Pate de Atum e Ricota**

## **Ingredientes:**

**1 pote de creme de ricota**

**1 lata de atum**

**1 colher de sopa de azeite extra virgem**

**Pimenta a gosto**

## **Modo de preparo:**

**Junte um pote de creme de ricota com uma lata de atum(retire o oleo ou a agua do atum antes)acrescente**

**uma colher de azeite de oliva um pouquinho de pimenta;Misture bem. fica uma delicia para comer no pao integral.**

# **Hamburguer De Peito de Frango**

**Ingredientes (quantidades variáveis dependendo das necessidades individuais):**

**100g de Frango cozido e desfiado**

**50g de Batata doce cozida**

**Tempero a vontade**

**25**

**Modo de Preparo:**

**Bater os ingredientes no liquidificador até formar massa homogênea, se ficar muito "seco", pode adicionar**

**um pouco de água, ou 1 clara de ovo, para melhorar a "liga"! Dividir a mistura em 2 partes e colocar 1 por vez**

**em frigideira sem óleo ou usar o Spray PAM! Vá "achatando" uma espátula ou colher, para dar formato de**

**Hambúrguer. Com espátula vire CUIDADOSAMENTE (porque ele fica meio mole), então tem q ter a técnica pra**

**virar se não vai virar purê! Deixa tostar os 2 lados iguais e pronto! Rende 2 hambúrgueres.**

# **Almondega de Frango**

## **Modo de Preparo e Ingredientes :**

### **Parte I:**

#### **Massa**

**200 gramas de peito de frango**

**2 claras de ovos**

**2 colheres de sopa de aveia**

**1 colher de sobremesa de salsa picada**

**Sal marinho a gosto**

### **Preparo:**

**Misture os ingredientes da massa até obter uma massa homogênia.**

### **Molho**

**1 cebola grande + 2 tomates pequenos sem pele e sem semente ( bater ambos no liquidificador )**

**1 colher de sopa de catchup dietético**

**1 colher de sopa de vinagre balsâmico**

**1 colher de sopa de molho de soja light**

**1/2 copo de água**

**Sal a gosto**

### **Preparo:**

**Misture os ingredientes e leve ao fogo por 5 minutos ou até encorpar.**

### **Parte II**

**Adicione a Massa do frango em forma de bolas ao molho.**

**Em fogo baixo cozinhe por 15 minutos, até que as mesmas se tornem firmes.**

### **Valor Nutricional por porção**

**Calorias 400 calorias**

**Proteínas 60 gramas**

**Carbos 40 gramas**

**Gorduras zero**

# Rabanada Proteica

## Ingredientes:

**\* 6 pães franceses amanhecidos ou 8 pães de forma light (escolha a opção que desejar)**

**\* 1 scoop de 30g de whey protein (sabor baunilha)**

**\* 400ml de leite desnatado**

**\* Adoçante em gotas (a gosto)**

**\* 2 ovos**

**26**

**\* 1 a 2 colheres de sopa de adoçante culinário e o mesmo de leite em pó**

**\* 1 colher de sobremesa de canela em pó**

## Modo de fazer:

**1- Corte o pão frances em redelas/ O pão de forma corte as fatias na diagonal. Reserve.**

**2- Misture em uma vasilha o leite, o adoçante e a whey protein. Reserve.**

**3- Em outra vasilha bata os ovos (inteiros - clara e gema). Reserve.**

**4- Passe cada fatia de pão na mistura do leite e em seguida passe nos ovos já batidos.**

**5- Aqui você tem duas opções:**

**1º opção: No Forno: Coloque as fatias de pão em uma fôrma, previamente untada com PAM (Óleo de Canola Spray Fat-free PAM), e leve-as ao forno pré-aquecido por oito a dez minutos, virando-as após quatro ou cinco minutos, para que doure dos dois lados por igual.**

**2º opção: Tradicional (Frita): Aqueça óleo de canola em uma frigideira ou panela funda. Frite as fatias de rabanada, virando-as até dourarem uniformemente. Depois de fritas escorra bem.**

**6- Para polvilhar:**

**1º opção: misture canela em pó e adoçante culinário até obter uma farofa homogênea.**

**2º opção: misture leite em pó, canela em pó e adoçante culinário até obter uma farofa homogênea.**

**Polvilhe as rabanadas (já prontas) com a mistura antes de servir.**

# Atum Sayajin

## Ingredientes:

**100g ou mais de Atum ralado em água ou óleo(vai depender da sua coragem)**

**Água**

**Cubos de gelo**

## Preparo:

**Coloque o atum, a água e os cubos de gelo no liquidificador e bata até ficar cremoso.**

**Uma delícia!**

**Bom, na verdade o gosto vai ficar uma porcaria, mas é muito mais fácil do que perder tempo preparando uma refeição com o atum ou enfrentá-lo garfada após garfada, puro. Os cubos de gelo deixam a mistura mais cremosa e gelada. acredite, tomar atum gelado é muito mais fácil do que na temperatura ambiente ou quente, o gelo disfarça bastante o gosto.**

## Porque o atum ?

**O atum além de ser uma ótima fonte de proteína, é barato e possui ácidos graxos essenciais que ajudam a regular o colesterol e auxiliam na produção de hormônios.**

## Ficha nutricional:

**18g de proteína | 8g de gorduras | 0g de carboidratos | 194 calorias**

# **Barrinha de Whey c/ Frutas**

**1 xícara de oleaginosas à sua escolha (amêndoas, nozes, amendoim,...)**

**1 xícara de nozes (ou qualquer outra semente)**

**1 xícara de frutas secas (damasco, ameixa, uva passa,...)**

**1 colher de sopa de mel**

**1 colher de sopa de xarope de agave**

**1 scoop de whey protein (usei de chocolate)**

**Ameixa, Cranberry e Damasco Castanha de Cajú, Amêndoas e Amendoim**

**Aqueça as frutas secas no microondas por 30 segundos em potência média. No copo do processador,**

**acrescente as frutas aquecidas e as oleaginosas. Triture bem. Acrescente o mel, o xarope de agave e o whey**

**protein e, triture até formar uma massa grossa. Acrescente as nozes. Misture as nozes sem triturá-las totalmente.**

**Nozes**

**Despeje a massa em uma forma, recipiente de plástico ou pirex (forre com papel manteiga) e com a ajuda de**

**uma colher, deixe a massa bem compacta. Leve à geladeira por 30 minutos. É só cortar em barrinhas!**

# **Pudim dos Deuses**

**340g de tofu tipo soft**

**1 xícara de chocolate em barra picado \*melhor se for bitter ou meio amargo**

**2 scoops de whey protein \*de preferência chocolate ou baunilha**

**Derreta o chocolate no microondas, com cuidado para não queimar. Despeje tudo no copo do liquidificador e**

**bata bem. Separe em 4 porções e leve à geladeira por no mínimo 2 horas**

# **Balas de gelatina**

## **INGREDIENTES**

**3 caixas de gelatina diet (sabor a gosto);**

**2 envelopes de gelatina incolor sem sabor;**

**1 copo (250ml) de água fervente;**

**1 copo (250ml) de água fria.**

## **MODO DE PREPARO**

**Dissolva a gelatina diet na água fervente, reserve; Hidrate a gelatina incolor na água fria, deixe repousar por cinco**

**minutos. Leve-a ao microondas por 30 segundos ou em banho-maria para dissolvê-la em seguida misture com a**

**outra gelatina; Unte um refratário com óleo de milho, limpe o exesso e despeje a gelatina;**

**Leve à geladeira por**

**uma hora; Retire, corte em pedaços, pode-se embrulhar em papel celofane.**

# Atum Grelhado

## Ingredientes:

**2 filés de Atum de 150 gramas**

## Temperos:

**1/2 colher de chá de páprica**

**1/2 colher de café sal grosso marinho**

**1/2 colher de café de gengibre em pó**

**1/2 colher de café de coentro**

**1/2 colher de café de pimenta ( reino ou jamaica )**

**1/3 de colher de café de mostarda em pó**

**1/3 de colher de café de cominho**

**1 colher de sopa de azeite extra virgem**

## Modo de preparo:

**Misture todos os ingredientes do tempero num recipiente.**

**Passes uniformemente o tempero nos dois lados dos filés de atum.**

**Espalhe o azeite por cima dos filés já temperados.**

**Grelhe por 150 segundos cada lado do atum e sirva !**

**28**

**Valor Nutricional pela porção inteira (Rende 2 porções)**

**Calorias : 364 calorias | Proteínas : 70 gramas. | Carboidratos : 3 gramas. | Gordura : 8 gramas**

# **Suco Verde Vitaminado**

## **INGREDIENTES**

**1 copo (americano) de água mineral**

**1 maçã ou 1 banana (metade de cada ou apenas uma das duas)**

**1 colher (sopa) de linhaça**

**1 colher (sopa) de gérmen de trigo**

## **COMO FAZER**

**Lave bem as frutas (maçã e banana) tirando as cascas das mesmas. Corte a fruta que preferir ou as frutas em cubos e misture com a água mineral, a linhaça e o gérmen de trigo no liquidificador.**

**Bata bem e beba em seguida, se preferir, adicione açúcar.**

# Hipercalorico Caseiro

- 2 bananas pequenas,
- 2 colheres de aveia em flocos,
- 1 colher de guaranix ( ou guaraná em pó),
- 400 ml de leite integral ou desnatado ( gelado),
- 40 gr de whey protein, ( ou outra proteína),
- 2 paçocas ( aquelas de amendoim ralado),

**Bom bata tudo no liquidificador e ingira a vontade, depois de pronto da em torno de uns 700ml do produto,**

**rico em proteínas, carboidratos, sais e vitaminas, ajuda na recuperação das células e das fibras musculares,**

**bem como na construção de novas fibras.**

**garanto fazendo isso constantemente vc terá bons acréscimos em termos de massa muscular e ganho de peso,**

**nos dias que não treinar ingira apenas uma vez por dia.**

**outra dica é sempre variar a fruta, pode ser mamão, maçã, acerola, etc...**

**outra , vc pode trocar a paçoca por duas colheres de mel.**

# **Shake pre-treino**

**1 colher de creatina**

**3 colheres de glicerina**

**3 colheres de vinagre de maçã**

**3 colheres de "Karo"**

**1 maçã com casca e semente**

**1 copo de leite integral**

**1 copo de água**

**É só bater e tomar, se quiser dar um up tome junto com 5 comprimidos de ornitargin,  
2 de franol, 1 aspirina e  
um café bem forte depois. Beba bastante água durante o treino, um gole a cada  
descanso.**

# Nhoque de espinafre

**1 Kg de batata cozida**

**1 ovo**

**½ colher (sopa) de margarina light**

**2 xícaras (chá) de farinha de trigo**

**1 xícara (chá) de espinafre cozido**

**2 cups de Whey Protein**

**Modo de Preparo**

- 1. Cozinhe a batata na panela de pressão por 30 min. Escorra a água e amasse as batatas com um espremedor. Acrescente a margarina e o ovo.**
- 2. Cozinhe o espinafre, escorra a água e bata-o no liquidificador e acrescente uma colher da mistura da batata até obter um creme.**
- 3. Misture o creme ao restante da mistura de batata. Acrescente a farinha de trigo, o sal e whey protein.**
- 4. Dê forma ao nhoque em uma nhoqueira.**
- 5. Coloque-os em uma panela grande, aos poucos, com sal e um fio de óleo para cozinhar.**
- 6. Retire-as bolinhas quando estiverem na superfície.**

**Tabela Nutricional**

**Por porção Receitas Testadas Receita Tradicional**

**Calorias 585 Kcal 544 Kcal**

**Carboidratos 112 g 111 g**

**Gordura 4,5 g 3,9 g**

**Proteína total 24 g 16,3 g**

**Proteína provinda do Whey 8 g 0**

**Rendimento da receita: 3 porções**

**Quantidade de Whey por receita: 2 cups**

**Tempo de Preparo: 1 hora**

# **Panqueca c/ Albumina**

**2 ovos**

**2 xícaras(chá) de farinha de trigo**

**3 colheres(sopa) de óleo de canola**

**1 colher(café) de sal**

**2 xícara(chá) de leite desnatado**

**1 medidor de Albumina(sem sabor) ou 2 colheres de sopa.**

**Preparo:**

- 1- Bata todos os ingredientes no liquidificador, formando um creme pastoso.**
- 2- Unte uma frigideira e derrame o creme das panquecas, em fogo baixo para não queimar, deixe dourar e vire a panqueca**
- 3- É só rechear com o sabor da sua preferência.**

## **INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

**Receita/Calorias**

**Carboidratos 325g**

**Proteínas 92g**

**30**

**Gorduras Totais 53g**

**Gorduras Saturadas 6,7g**

**Gorduras Trans**

**Colesterol 0,52g**

**Fibra Alimentar 2g**

**Sódio 944mg**

**Cálcio 395mg**

# Shake proteico

- 500g clara de ovo
- 500ml de leite desnatado
- 4 colheres de Nescau
- 3 colheres de Neston
- 4 colheres de leite em pó

**Cozinhe as claras de ovo no microondas e coloque no liquidificador.  
Bote os outros ingredientes e bata tudo até ficar uma mistura homogênea.**

**RENDIMENTO:**

**1L**

**Tabela nutricional(1L):**

**Carboidratos - 90g**

**Proteínas - 170g**

**Gordura - 1,5g**

**Calorias - 1114kcal**

**Cada 250ml:**

**Carboidratos - 22,5g**

**Proteínas - 42,5g**

**Gordura - 0,3g**

**Calorias - 279kcal**

**Sugestão de uso:**

**Conservar em geladeira e tomar em pequenas doses de 250ml durante o dia, pois o corpo pode jogar o excesso fora!**

# Omelete de Albumina

**3 claras**

**2 gemas**

**3 colheres de Albumina**

**2 fatias médias de peito de peru**

**Sal à gosto**

**1 fatia média de queijo minas picada**

**Preparo**

**1- Bata as claras e as gemas**

**2- Acrescente a Albumina, o peito de peru, o sal e o queijo.**

**3- Coloque a mistura em uma frigideira**

**31**

**4- Leve ao forno até a omelete ficar dourada**

**5- Servir**

## **INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

**Calorias 390,91Kcal**

**Carboidratos 1,9g**

**Proteínas 48g**

**Gorduras Totais 22g**

**Gorduras Saturadas 0,37g**

**Gorduras Trans 0g**

**Colesterol 630mg**

**Fibra Alimentar 0g**

**Sódio 775mg**

**Cálcio 250,18mg**

# Batata doce gratinada

- 350g de patinho moído.
- 2 colheres de sopa de alho moído.
- 1 cebola.
- Pimenta do reino a gosto.
- 1 cubinho de caldo de picanha.
- 4 colheres de sopa de óleo de canola.
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher de salsinha picada.
- 1 colher de sopa de cheiro verde picado.
- 3 colheres de sopa de queijo cottage.
- 1 colher de sopa de aveia.
- 500g de batata doce cozida.
- Sal a gosto.

## Modo de preparo:

Cozinhe a batata com um pouco de sal. Mas bem pouco. Descasque, pique em rodela, e leve ao forno com o queijo ralado e meia cebola até ficar dourada. Misture a carne com os demais ingredientes menos o óleo até formar uma mistura homogênea. Forme uma bolota e alise, como se fosse uma massa de pão. Após isso, coloque o queijo cottage no meio da "massa", feche sem grandes espaços para vazar e deixe no forno até ficar no ponto que deseja para comer. Derrame o óleo de canola em cima da comida e junte com as batatas, na hora de comer.

# **Hipercalorico caseiro**

**100g de farinha de aveia Quaker**

**400ml de Leite Integral**

**2 Bananas Médias**

**40g Maltodextrina (Qualquer marca)**

**1 Medida(Scoop) de 100% Whey Protein (Sabor da sua escolha)**

**2 Colheres de Albumina**

**Valor Nutricional deste Shake:**

**Proteínas: 47 gramas**

**32**

**Carboidratos: 142,8 gramas**

**Calorias: 974 kcal**

# **Sanduche queijo cottage**

**2 fatias de pão de forma com 1 colher (sopa) de queijo cottage O pão simples fornece energia para durante o exercício é de fácil digestão. O cottage é fonte de proteínas e contém baixo teor de gorduras. Calorias: 182,26**

**Carboidratos: 28,16 | Proteínas: 10,43 | Gorduras: 3,10**

# **Mousse de MAracuja**

## **INGREDIENTES**

**02 colheres de açúcar stévia;  
02 pacotes de gelatina diet sem sabor;  
02 polpas de Maracuja ;**

## **MODO DE PREPARO**

**Dissolva a gelatina de acordo com as instruções da embalagem; Misture todos os ingredientes no liquidificador, inclusive a gelatina dissolvida; Após a mistura estar pronta leve o conteúdo a geladeira por duas horas.**

# Sanduche queijo e geleia

**2 fatias de pão de forma com 1 colher (sopa) de queijo cottage O pão simples fornece energia para durante o exercício é de fácil digestão. O cottage é fonte de proteínas e contém baixo teor de gorduras. Calorias: 182,26**

**Carboidratos: 28,16 | Proteínas: 10,43 | Gorduras: 3,10**

# Brigadeiro Anabolico

## INGREDIENTES

**1 barra de proteína ralada (sabor chocolate);  
60 gr de whey protein (sabor chocolate);  
200 gr de batata doce cozida;**

## MODO DE PREPARO

**Cozinhe a batata; Após a batata ser cozida amasse a mesma; Misture a batata com o whey protein ate ficar uma mistura homogênea; Reserve a mistura na geladeira por 30 minutos; Após os 30 minutos, modele as bolinhas; Para finalizar passe as bolinhas na barra de proteína ralada; A receita rende em média 12 porções.**

# **Bisnaguinha c/ requeijão**

**2 bisnaguinhas com 1 colher (sopa) de requeijão light Também contém energia proveniente dos carboidratos e proteína com baixo teor de gordura. A bisnaguinha apresenta fácil digestão, agrada o paladar e é prática para qualquer momento.**

**Calorias: 150,79**

**Carboidratos: 22,13 | Proteínas: 5,51 | Gorduras: 4,47**

# **Sanduiche de Peito de peru**

**2 fatias de pão simples, 4 fatias de peito de peru e 1 fatia média de queijo branco**  
**O pão é rico em carboidratos que repõem as energias, o peito de peru e queijo**  
**oferecem proteínas de alto**  
**valor biológico, fundamentais para a recuperação muscular. O pão integral agrega**  
**qualidade, pois é rico em**  
 **fibras, as quais diminuem a absorção de colesterol e melhoram o funcionamento**  
**intestinal.**

**Calorias: 264,48**

**Carboidratos: 33,04 | Proteínas: 18,34 | Gorduras: 3,74**

# **Sanduiche de Agrião**

**2 fatias de pão preto com 1 colher (sobremesa) de requeijão e ½ lata de atum (em água), folhas de agrião**

**Com as mesmas características citadas acima (carboidratos, proteínas, fibras), este sanduíche contém ainda ômega 3, um tipo de gordura proveniente dos peixes propiciando a melhora na circulação, no funcionamento do coração.**

**Calorias: 308,27 | Carboidratos: 23,61 | Proteínas: 28,46 | Gorduras: 11,11**

# **Sanduiche de 3 queijos**

**2 fatias de pão de linhaça, 1 fatia de queijo Minas, 2 fatias de queijo mussarela light e ½ colher de sopa de requeijão light Rico em carboidratos e proteínas, este sanduíche contém cálcio, mineral presente nos queijos e fundamental para a contração muscular. A linhaça contida no pão melhora o funcionamento intestinal e diminui a absorção de gorduras.**

**Calorias: 342,49**

**Carboidratos: 34,56 | Proteínas: 25,39 | Gorduras: 11,41**

# **Sanduiche de queijo c/ tomate**

**2 fatias de pão de glúten, 1 fatia grande de queijo Minas, 2 rodelas de tomate e 1 colher se café de orégano**

**Além de ser rico em energia e proteínas, contém licopeno, nutriente presente no tomate que impede o aparecimento de câncer, especialmente o de próstata.**

**Calorias: 279,28**

**Carboidratos: 28,20 | Proteínas: 21,73 | Gorduras: 8,84**

# **Sanduíche de frango c/ requeijão**

**2 fatias de pão de iogurte com pasta de: 2 colheres (sopa) de peito de frango desfiado, 1 colher (sopa) de requeijão, cenoura ralada e alface picada A cenoura é rica em vitamina A, que é um potente antioxidante e ameniza os estragos celulares provocados pelos radicais livres. O alface também contém fibras.**

**Calorias:**

**242,33**

**Carboidratos: 28,16 | Proteínas: 15,39 | Gorduras: 7,57**

# Sanduíche de Rosbife

**1 pão ciabatta médio com 3 fatias de rosbife, 2 fatias de mussarela light e alface americana rasgada** Uma característica especial é atribuída a este sanduíche: o teor de ferro. O rosbife, que é magro, é rico em proteínas, apresentando alto teor deste mineral, fundamental para o transporte de oxigênio no esporte.

**Calorias: 274,11**  
**Carboidratos: 35,37 | Proteínas: 17,35 | Gorduras: 7,03**

# **Chá Termogenico**

**Para 300 ml de água.**

- 1 colher de sopa de chá verde.**
- 1 colher de sopa de chá mate.**
- 1 pedaço de gengibre.**
- 3 pedaços de canela em pau.**
- 2 colher de chá de pó de guarana.**
- 2 cascas de laranja.**

# Pudim proteico

**12 claras de ovos  
2 latas de creme de leite light  
4 colheres de café solúvel  
Adoçante em pó (sucralose)**

**Modo de preparo:**

**Bater 6 claras em neve até endurecerem e acrescentar 4 colheres de adoçante e 2 latas de creme de leite.**

**Colocar em uma forma de vidro e congelar para que fique com consistência de sorvete.**

**Faça a calda com 4 colheres de café solúvel, 6 colheres de água e 2 colheres de adoçante. Regue a calda em cima do pudim.**

**Valores Nutricionais por 2 Porções:**

**Calorias ----- 606 kcal  
Proteínas ----- 48 gramas  
Carboidratos ----- 0 gramas  
Gorduras ----- 46 gramas**

# **Panqueca de Aveia c/ amendoim**

**10 claras**

**50g aveia**

**10g creme de amendoim**

**essência de baunilha (colher de café, opcional=)**

**Um pouco de café (opcional)**

**Canela em pó (opcional)**

**adoçante (20 gotas zero kcal)**

**Mistura como omelete e manda bala.**

**Informação nutricional:**

**35g carboidratos | 40g proteína | 10g gordura**

# Hamburguer de aveia

**500 g de carne moída**

**1 gema**

**1 xícara (chá) de aveia em flocos**

**2 dentes de alho picados**

**1 colher (chá) de molho inglês**

**sal e pimenta-do-reino a gosto**

**1 colher (sopa) de azeite de oliva**

**Modo de Preparo**

**1. Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média).**

**2. Numa tigela, misture todos os ingredientes com as mãos, exceto o azeite. Divida a massa em 6 partes.**

**3. Com as mãos, faça uma bola com cada parte e aperte cada uma para formar hambúrgueres bem redondos.**

**4. Coloque metade do azeite de oliva numa frigideira antiaderente e leve ao fogo médio. Quando estiver quente, coloque 3 hambúrgueres para dourar por 2 minutos de cada lado. Transfira para uma assadeira e leve ao forno apenas para não esfriar enquanto doura os hambúrgueres restantes com a outra metade do azeite.**

# **Batata Assada Light**

**Por porção: 384 calorias**

## **Ingredientes**

**2 batatas médias**

**1/4 xícara (chá) de queijo minas fresco**

**1/4 xícara (chá) de leite desnatado**

**1 colher (chá) de suco de limão**

**2 colheres (chá) de margarina light**

**1 colher (chá) de salsinha picada**

**2 colheres (chá) de flocos de soja sabor bacon**

**sal e pimenta-do-reino a gosto**

## **Modo de Preparo**

- 1. Sob água corrente, lave bem as batatas. Com um garfo, faça vários furos nas batatas.**
- 2. Num refratário, coloque as batatas e leve ao microondas por 8 minutos, em potência alta. Retire o refratário do forno e corte as batatas ao meio, no sentido do comprimento, formando 4 porções. Com uma colher de chá, retire o miolo das batatas, deixando aproximadamente 1cm nas laterais.**
- 3. Num processador, coloque o miolo das batatas, o queijo minas, o leite desnatado, o suco de limão, a margarina e a salsinha e bata até obter um purê. Tempere com sal e pimenta-do-reino.**
- 4. Recheie as batatas com o purê e leve para aquecer no microondas por 3 minutos. Tire o refratário do microondas, polvilhe as batatas com os flocos de bacon e sirva a seguir.**

# **Panqueca de batata doce**

**100 gramas de batata doce cozida (ponto firme)**

**1 ovo inteiro**

**5 claras**

**1 colher de sobremesa com canela**

**15 a 30 gotas de adoçante (sucralose ou stévia)**

**Modo de preparo**

**Bata tudo no liquidificador exceto a canela. Use spray Fatfree ( pam) para untar a frigideira e proceda como uma panqueca qualquer. Ao término do preparo, polvilhe com canela. Caso sua refeição precise de mais carboidrato aumente a batata doce, caso precise de mais proteína aumente as claras.**

# Pizza Fit

## **Ingredientes:**

**- 1 Bife de Peru (200g)**

**- Limão**

**- Sal**

**- Alho em pó**

**- Pimenta preta**

**36**

**- Cogumelos laminados frescos**

**- Queijo Mozzarella ralado**

**- Tomate aos cubos**

**- 1 Ovo**

**- Salsa picada**

## **Acompanhamento:**

**- Feijão Verde**

## **Modo de preparo:**

**1) Pré-aqueça o forno a 200°;**

**2) Tempere o bife de peru com sal, pimenta preta, limão e alho em pó. Se o bife for grosso, deve previamente bater com um martelo de cozinha para obter uma maior área de recheio;**

**3) Coza o ovo;**

**4) Coloque papel de alumínio num pirex apropriado para ir ao forno e disponha o bife de peru com os**

**ingredientes escolhidos. Neste caso, os ingredientes são:**

**- Molho de tomate aos cubos q.b.;**

**- Cogumelos laminados frescos q.b.;**

**- Ovo cozido partido às rodelas;**

**- Queijo mozzarella ralado q.b.;**

**- Salsa picada.**

**5) Leve ao forno durante aproximadamente 30 min. em alta temperatura (250°), com papel de alumínio a cobrir para não deixar tostar.**

# Bolo Proteico

## Ingredientes:

- 6 claras
- 125g de queijo magro de barrar
- 4 scoops de proteína de chocolate
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim
- 2 colheres de sobremesa de cacau em pó
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 1 banana
- 1 mão cheia de miolo de amêndoa

37

## Modo de preparação:

- 1) Pré-aquecer o forno a 180 graus.
- 2) Juntar todos os ingredientes num liquidificador e misturar muito bem.
- 3) Colocar numa forma (tipo bolo inglês) untada com margarina ou spray anti-aderente.
- 4) Enquanto coloca a massa final na forma, vá colocando as amêndoas na massa e cobrindo-as.
- 5) Leve cerca de 20 a 25 minutos ao forno ou até verificar que fica pronta.

# **Tarte de iogurt natural**

## **Ingredientes**

**1 embalagem de massa, quebrada**

**300 gr Cogumelos frescos**

**1 cebola pequena**

**Azeite q.b.**

**Orégano q.b.**

**Fiambre de frango q.b.**

**Queijo flamengo q.b. (opcional)**

**1 iogurte natural**

**3 ovos**

## **Modo de preparação**

**1) Comece por ligar o forno à temperatura de 180°.**

**2) Enquanto o forno aquece, numa caçarola antiaderente, faça um salteado com cebola e um fio de**

**azeite e os cogumelos frescos laminados, até libertarem os líquidos em excesso.**

**3) Corte o fiambre de frango (1 fatia com cerca de 1cm espessura) aos cubos, bem como o queijo flamengo.**

**4) Misture o iogurte natural e os ovos até ficar homogéneo.**

**5) Coloque a massa numa tarteira e fure-a com um garfo, para facilitar a cozedura do recheio.**

**6) Misture todos os ingredientes e coloque-os na massa.**

**7) Leve ao forno pré-aquecido durante cerca de 30 minutos.**

# **Macarrão Água e Óleo**

- 1) Coloque a água a ferver.**
- 2) Quando estiver a ferver, adicionei o macarrão.**
- 3) Depois disso é só ficar de olho, ir mexendo para não agarrar e ir experimentando até chegar ao ponto que você gosta.**
- 4) Escorra a água.**
- 5) Na mesma panela, coloque um pouco de óleo e alho picado para dourar. Depois volte a colocar o macarrão na panela e vá mexendo até ficar dourada.**
- 6) Adicione um pouco de salsa e cebolinha e um pouco de sal. Mexa mais um pouco e está pronta.**

## **Frango:**

- 1) Tempere o peito de frango com molho de alho, sal, mostarda e limão. Depois é só usar uma frigideira antiaderente, para não precisar de usar óleo.**

## **Batata Doce:**

- 1) Corte a batata doce em pedaços grandes.**
- 2) Coloque-a cortada na panela de pressão com um pouco de azeite.**
- 3) Adicione o tomate e a cebola. Mexa um pouco e adicione um pouco de água (não é necessário cobrir toda a batata) e sal**
- 4) Feche a panela por mais ou menos 5 minutos e depois retire a batata doce para um prato**

# **Bolo Integral de Maça**

## **Ingredientes:**

- 1 copo de iogurte desnatado
- 2 copos (do iogurte) de farinha de trigo integral (sugestão use farinha Dona Benta integral)
- 1/2 copo (do iogurte) de adoçante sucralose
  - 1 colher de sopa de fermento em pó
  - 3 claras
  - 1 gema
- 1/2 do copo (do iogurte) de óleo de girassol
  - 1 c. sopa de canela em pó
  - cravo em pó à gosto
  - 1 maça picadinha sem casca
  - 6 castanhas do Pará picadinhas
- 1/2 de copo (do iogurte) de uvas passas ou damasco picado como opção se preferir
- 100g de whey protein sabor baunilha

**39**

## **Modo de preparo:**

- 1) Pré aqueça o forno a 180° graus, unte com óleo de girassol a forma (com furo de mais ou menos 25 cm de diâmetro).
- 2) Bata no liquidificador o iogurte, o adoçante, as claras e a gema, o óleo de girassol, a canela em pó e o cravo em pó.
- 3) Depois coloque num refratário e acrescente o trigo integral, o whey protein e mexa. Acrescente o fermento e os demais ingredientes.
- 4) Leve para cozer em forno médio por aproximadamente 30 minutos.

# **Tortilha de Bacalhau**

## **Ingredientes:**

- 2 copos de cha verde com cha preto**
- 8 ovos**
- 3 postas grandes de bacalhau**
- 2 cebolas**
- meio pimentão**
- 25gr manteiga**
- muita salsa**
- pimenta**

## **Modo de preparação:**

- 1) Limpe o bacalhau de peles e espinhas, corte o pimentão em cubos.**
- 2) Refogue a cebola na manteiga. Sem alourar junte primeiro o pimentão e refogue mais um pouco.**
- 3) Acrescente ao refogado as lascas de bacalhau e a salsa.**
- 4) Envolve bem e tempere com sal e pimenta. Retire do calor e reserve.**
- 5) À parte bata os ovos, tempere-os com sal e junte-os ao bacalhau.**
- 6) Unte uma forma com manteiga, verta o preparado e leve ao forno a 200°C durante 20 minutos.**

# **Enrolado de Peru**

## **Ingredientes:**

- 1 caneca de soja triturada**
  - 400 g de peru picada**
  - 1 requeijão de cabra**
  - Ervas aromáticas**
  - Alho picado**
  - Sal**
- 40**

## **Acompanhamento:**

**Brócolis**  
**Couve flor**  
**Cenoura**

## **Modo de preparação:**

- 1) Juntar a carne com a soja cozida anteriormente numa taça grande e mexer bem até ficar homogêneo, de seguida juntar as ervas, alho picado e o sal.**
- 2) Forrar a bancada com papel vegetal e colocar em cima um retângulo com cerca de 0,5 cm de altura com a "massa".**
- 3) Distribuir o requeijão por todo o espaço.**
- 4) Com a ajuda do papel começar a enrolar, puxando o papel ao mesmo tempo que enrola até ao final, tapando as extremidades com a "massa" para o recheio não sair.**
- 5) Untar um tabuleiro com um pouco de azeite e levar ao forno até ficar corado. Cortar em rodela e servir como acompanhamento.**

# **Almondega c/ whey e amendoim**

**Pronto em 5 minutos. Quantidades para 14 porções (14 bolas):**

**Ingredientes:**

- **1/3 xícara de manteiga de amendoim natural**
- **1/4 xícara de mel**
- **1 colher de chocolate em pó de proteína de soro de leite “whey”**
- **3 colheres de sopa de semente de linhaça moída**
  - **3 colheres de sopa de chocolate escuro**
  - **Também podes meter 2 colheres de aveia**

**Instruções:**

**Mistura todos os ingredientes. Deve ser consistente. Faz 14 pequenas bolas. Leva ao congelador para firmá-los.**

**Nutrientes por porção (1 bola):**

**Calorias: 84**

**Gorduras: 5g (gordura saturada: 1g - gorduras trans: 0g)**

**Colesterol: 3 mg**

**Sódio: 28 mg**

**Hidratos de carbono: 8g (Fibra - 1g - Açúcares: 6g)**

**Proteína : 4g**

**Ferro: 0 mg**

# **Tiras de Peru grelhado**

## **Ingredientes:**

- 200 g de tiras de Peru**
- 150 g de batata doce**
- 50 g de Brócolis**
- Sal**
- Pimenta Preta**
- Azeite**
- Limão**
- Óleo de Coco**

## **Preparação:**

- 1) Temperar as tiras de peru com sumo de limão, pimenta preta a gosto e um pouco de sal.**
- 2) Colocar numa frigideira anti-aderente um pouco de óleo de coco. Grelhar as tiras de peru na mesma.**
- 3) Colocar numa panela água com um fio de azeite e uma casca de limão (se pretender pode adicionar um pouco de sal), cozer a batata doce com casca juntamente com o brócolis.**
- 4) Depois da batata doce estar cozida, retirar a casca e servir conforme ilustra a foto em anexo.**

# **Cereais Proteicos**

**A sua aliada: A aveia**

**Misture-a com:**

**1 colher de proteína em pó**

**3 colheres de sopa de leite meio-gordo (contém menos de 3% de gordura)  
ou magro (0,5% de gordura)**

**Acompanhe-a com:**

**1 pêra de tamanho médio**

**1 chávena de chá verde ou café (adoçado  
com sacarina)**

**Total: 475 calorias, 32 g de proteínas, 76 g de hidratos de carbono, 8 g de gorduras (1  
g de saturadas),  
9 g de fibra.**

# Omelete de Queijo

## **Ingredientes:**

**2 ou 3 claras de ovo**

**1 ovo de tamanho médio**

**125 g de espinafres frescos**

**2 cogumelos grandes laminados**

**2 colheres de queijo magro ralado**

## **Acompanhe-a com:**

**1 fatia de pão integral com marmelada**

**1 copo de sumo de frutas enriquecido com 8 vitaminas**

**Total: 420 calorias, 37 g de proteínas, 40 g de hidratos de carbono, 11 g de gorduras (4 g de saturadas), 5 g de fibra.**

# Energy Shake

**130 calorias**

- **1/2 xíc. (chá) de erva-cidreira picada**
- **1/4 de maçã**
- **1 rodela de abacaxi**
- **1/2 copo (100 ml) de suco de laranja**
- **1 col. (sopa) de mel**

## **Benefícios**

**Além de ser fonte de cálcio, vitamina C, fósforo e potássio, a bebida é um excelente energético, pois contém ingredientes com alto teor de glicose, como mel e abacaxi.**

# **Panqueca Proteica**

## **Ingredientes para a massa:**

**40g de Lean Dessert BSN ou seu MRP preferido sabor chocolate ou baunilha**

**90g de farinha de aveia**

**25g de albumina ou 6 claras de ovos**

**Canela e Adoçante a gosto**

**2 colheres de chá de essência de baunilha ou côco**

**Água suficiente**

**PAM para a frigideira (antiaderente)**

## **Ingredientes para a cobertura:**

**47**

**100g de cerejas maduras**

**Adoçante a gosto**

**3g de óleo de côco**

**Água suficiente**

**Geléia de sua preferência (opcional)**

## **Preparo:**

**Em um liquidificador, adicionar cerca de 300-400ml de água filtrada em temperatura ambiente. Junte**

**todos os ingredientes da massa e então bata por cerca de 1-2 minutos em velocidade máxima.**

**Aqueça a frigideira e espirre um pouco de PAM. Quando ela estiver bem quente, adicione pequenas**

**porções da massa e tampe. Doure de um lado, vire a massa e doure o outro lado conforme sua**

**preferência de cor.**

**Em uma panela, coloque as cerejas picadas, o adoçante e água suficiente para cobrir dois dedos das**

**cerejas. Deixe em fogo mínimo e espere até que a consistência seja de gelatina.**

**Quando esta for**

**atingida, leve a geladeira e deixe que fique bem gelada. Misture com o óleo de côco.**

**Espalhe a cobertura das nas panquecas e delicie-se.**

## **Valores nutricionais:**

**Carboidratos: 78g**

**Proteínas: 56g**

**Lipídios: 16g**

**Valor energético: 680Kcal**

# Mingau proteico

## **Ingredientes:**

**150g de farinha de aveia Quacker**

**400ml de água**

**1 fatia de queijo Sandwich-in POLLENGHI Cheddar**

**1 fatia de queijo Sandwich-in POLLENGHI**

**12 claras de ovos**

**1 fio de azeite extra-virgem**

**Queijo ralado a gosto**

## **Modo de preparo:**

**49**

**Em uma panela, misture a água e a farinha de aveia. Misture em fogo alto até ferver.**

**Abaixe o fogo e**

**mexa por mais 3-5 minutos, dependendo do fogo.**

**Em uma frigideira, coloque o azeite, as claras e mexa, até que elas "fritem".**

**Coloque as fatias de queijo no mingau e acrescente as claras e o queijo ralado,**

**misturando tudo até**

**formar uma pasta homogênea.**

**Tabela nutricional (Sem o queijo ralado):**

**Calorias: 793,7 | CHO: 94g | PTN: 65g | LIP: 16g**

# Carne Recheada

## Ingredientes:

- 1 kg de lagarto redondo
- 1 pedaço de linguiça no comprimento da carne (preferencialmente de frango)
  - 1 cenoura média
  - 6 folhas de louro
  - Suco de 1 limão
  - 1 cebola roxa
  - 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de pimenta do reino (de preferência moída na hora)
  - 1 colher de chá de sal
- 4 colheres de sopa de óleo de cânola
  - 200ml de molho de tomate
    - Água quente
  - 10 batatas inglesas
- 1 litro de leite desnatado ou integral
  - 50
  - 3 colheres de sopa de manteiga
    - 3 gemas de ovos.
    - Sal a Gosto

**Preparo:** Lave a carne sob água corrente e fria, se desejar. Com uma faca bem afiada e sobre uma tábua de corte, retire a gordura em excesso da carne. Perfure toda a carne com um garfo grande de cozinha para que o tempero penetre bem e com a faca faça um furo no meio da carne, atravessando-a no sentido de seu comprimento de um lado ao outro. Esse furo deve ser de diâmetro suficiente para caber a linguiça e a cenoura.

Descasque os dentes de alho com uma facinha ou use um descascador apropriado. Esprema o alho com um espremedor ou corte bem pequenininho com uma facinha. Junte o suco do limão, o sal e a pimenta e com esse tempero esfregue toda a carne por fora e dentro do furo central. Espalhe as folhas de louro por toda a carne e deixe na geladeira de um dia para o outro para acentuar o sabor se quiser.

Lave a linguiça sob água fria, se desejar e deixe secar. Com uma facinha afiada ou descasque a cenoura ou use um descascador de legumes, corte as duas extremidades e jogue fora. Corte a cenoura ao meio no sentido do comprimento e reserve.

Com cuidado enfie a linguiça no furo feito na carne, procurando fazer com que ela preencha o espaço do começo ao fim. Enfie também as metades da cenoura no furo em cada lado da linguiça.

Em fogo alto, aqueça o óleo em uma panela de pressão e quando estiver quente coloque a cebola para dourar sem deixar queimar. Quando estiver douradinha coloque a carne e vá virando-a com o garfo grande para que doure por igual. Pingue água de vez em quando para soltar as borras do fundo, isso irá ajudar a dourar a carne.

Quando estiver bem dourada, acrescente água fervente até o meio da carne e tampe a panela segundo as instruções do fabricante. Deixe cozinhar em pressão por 25 minutos ao todo. Ao final, abra a panela e deixe cozinhar em fogo brando até que a água seque. Depois que a água de cozimento seque quase toda junte o molho de tomate e deixe apurar (engrossar) um pouco. É normal a carne encolher e a linguiça e a cenoura não. Corte a carne com faca elétrica ou uma faca bem afiada.

Por fim, cozinhe as batatas e descasque-as. Amasse com a ajuda de algum amassador e misture com o leite, sal, manteiga e gemas de ovos até ficar cremoso. Adicione queijo ralado, se quiser.

# **Panqueca Whey protein**

## **Ingredientes:**

- 908g de Pancake Mix Protein Plus (Met-Rx)**
- 100g de Whey Protein**
- 2 caixas de creme de leite**

## **Modo de preparo:**

**Preparar as panquecas conforme a instrução da embalagem. Misturar o creme de leite com o whey Protein em fogo baixo. Rechear as panquecas com o creme e gratinar com raspas de chocolate, caso queira.**

# **Nhoque de batata doce**

## **Ingredientes:**

**1 Kg de batata doce**

**1/2 xícara de farinha de trigo integral**

**2 claras de ovo**

## **Modo de preparar:**

**Cozinhe as batatas em panela de pressão por uns 40 minutos ou até amolecer as mesmas. Depois amasse-as em um pote e misture com a 1/2 xícara de farinha de trigo integral e as 2 claras. Mexa até virar uma massa não muito grudenta. Ferva uma panela com água e vá fazendo "bolinhas" com a massa e jogando dentro da água fervida. Com uma escumadeira retire as bolinhas que vão subindo e ficam boiando na superfície. Bote em um escorredor e pronto, pode ser acompanhado com molho de sua preferência ou comido com alguma fonte de proteína como frango.**

# Hipercalorico Shake

## INGREDIENTES

**250 ml de água gelada;**  
**2 colheres de sopa de albumina;**  
**2 colheres de sopa de dextrose ou maltodextrina sabor natural;**  
**54**  
**1 mamão papaia.**

## MODO DE PREPARO

**Junte os ingredientes, bata no liquidificador em torno de 1 minutos; A adição de gelo fica a seu critério.**

# CupCake de whey

## INGREDIENTES:

**01 medida de Whey Protein de chocolate (30g);  
03 colheres chá de farinha de aveia;  
03 colheres chá de cacau em pó;  
½ colher chá de fermento em pó químico;  
03 colheres chá de adoçante em pó;  
01 clara de ovo.**

## MODO DE PREPARO:

**Misture todos os ingredientes; Divida a massa em duas forminhas de cupcake forrada com o papel; Pré-aqueça o forno à 200°C; Coloque para assar durante 6 minutos. A receita rende 2 porções e leva uma média de 15 minutos para ser feita.**

# **Panqueca de whey com banana**

## **INGREDIENTES**

- 1 colher de sopa de farinha linhaça;**
- 1 colher de chá de canela em pó;**
- 1 colher de chá de adoçante líquido;**
- 2 ovos inteiros;**
- 2 xícara de chá de leite desnatado;**
- 3 scoops de whey protein baunilha;**
- 5 banana branca bem madura;**
- 1/2 xícara de farinha de trigo integral;**
- 1/2 xícara de farinha de aveia;**
- 1/3 xícara de Mel.**

# Torta de maça

## INGREDIENTES

**3 medidas de Whey Protein sabor baunilha (total de 90g);**

**100g de manteiga;**

**58**

**2 ovos;**

**1 xícara de açúcar mascavo;**

**1 xícara de farinha de trigo integral;**

**2 xícaras de farinha de trigo comum;**

**5 maçãs médias;**

**100 g de geleia diet de framboesa ou outro sabor vermelho.**

## MODO DE PREPARO

**Descasque as maçãs, retire as sementes; Cozinhe as maçãs com 400ml de água por 15 min e separe; Bata a**

**manteiga, as gemas (sem claras) e o açúcar, até ficar uma mistura homogenia;**

**Acrescente o Whey Protein de**

**Baunilha e as farinhas, misture tudo, (cuidado com o ponto para não deixá-la dura);**

**Coloque a massa numa forma**

**redonda, não esquecendo as bordas, deixe o centro preparado para o recheio;**

**Recheie com as maçãs cozidas e a**

**geleia; Leve ao forno, em torno de 35 minutos em fogo médio.**

# **Bolo Integral de Banana**

## **INGREDIENTES**

**59**

**4 ovos;**

**5 bananas caturra;**

**1/2 xícara de chá de óleo de canola;**

**1/2 xícara de leite desnatado;**

**1 xícara de chá de farinha de trigo integral;**

**1 xícara de chá de aveia;**

**1 xícaras de chá de açúcar mascavo canela para salpicar;**

**1 colher de sopa de fermento em pó.**

## **MODO DE PREPARO**

**Bata todos os ingredientes no liquidificador com 1 banana só;**

**Cortar as outras bananas em rodela, colocar por cima da massa e salpicar canela;**

**Assar em forno pré-aquecido, a 180° por aproximadamente 50 minutos.**

