

SEGREDOS



RECEITAS

*Guia de cardápio
anabólico*



Autor

Alexandre Sorriso

Introdução

Antes de falarmos de algumas receitas vamos explicar sobre os compostos que fazem parte dela como carboidratos, proteínas e gorduras essenciais.

Carboidratos - Gorduras - Proteínas

Carboidratos

Carboidratos são moléculas compostas de carbono, hidrogênio e oxigênio, em proporções constantes de 2:1 desse dois últimos átomos, daí seu nome: carbo (carbono) + hidrato (água).

Esse macronutriente tem sua digestão iniciada na boca e é absorvido no intestino em suas formas mais simples, caindo na circulação sanguínea. Diante de altos índices de glicose (forma mais abundante de carboidrato) é iniciada a liberação de insulina, a qual vai mediar o processo de absorção de algumas moléculas, dentre elas a glicose e os lipídios, vê-se então a primeira maneira através da qual a ingestão de carboidratos pode levar a hipertrofia e ao aumento do acúmulo de gordura.

Todos os 3 macronutrientes (carboidratos, gorduras e proteínas) são compostos basicamente de carbono, hidrogênio e oxigênio, à exceção das proteínas, que também possuem nitrogênio. O que dá a cada substância propriedades únicas é a disposição de suas ligações químicas e a proporção entre seus

átomos. Após a "quebra" dos alimentos restam moléculas que podem ser usadas na ressíntese de vários tecidos, dependendo da demanda metabólica e da oferta nutricional. É como se seu corpo tivesse limitados tipos de peças e a partir delas montasse inúmeros quebra-cabeças. O problema é que seu corpo tem preferência por um tipo de quebra-cabeça e sua capacidade de montar outros tipos é limitada, só ocorrendo quando é estritamente necessário. Agora vêm a má notícia, o quebra-cabeça preferido de seu corpo é a ... (pausa dramática)... gordura. As outras formas, como glicogênio e proteínas musculares, podem ser induzidas pelas atividades físicas, porém sofrem sérias limitações.

Dicas sobre a ingestão de carboidratos:

Escolha os alimentos pelo índice glicêmico: a magnitude da elevação dos níveis de glicose sanguínea induzida por determinado alimento é denominada índice glicêmico, e quanto maior for o índice glicêmico, maior será a liberação de insulina. Em diversas ocasiões estes picos de insulina são interessantes, mas dificilmente serão bem-vindos para quem deseja reduzir o percentual de gordura. Frutas e alimentos ricos em fibras geralmente produzem menores respostas glicêmicas, Sears (autor do Ponto Z) é mais radical e recomenda frutas inteiras ao invés de sucos, visto que as fibras se encontram na polpa e não no caldo.

Aproveite o momento: depois do exercício temos um período de poucas horas onde os carboidratos podem ser bem absorvidos através de um processo independente da insulina, visto que as contrações musculares induzem a migração da proteína GLUT-4 para a superfície celular, fazendo desta uma

boa hora para se ingerir carboidratos (MacLean et al, 2000; . Outro momento favorável é após despertar, pois passamos várias horas em jejum devido ao sono, favorecendo um processo catabólico mediado pelo cortisol, o qual tem sua liberação inibida pelos níveis sanguíneos de insulina.

Evite o momento: altas taxas de glicemia inibem a liberação de hormônio do crescimento, o qual tem picos significativos durante o sono. Quando objetiva-se reduzir o percentual de gordura, a recomendação é estabelecer um intervalo maior que quatro horas entre a última refeição composta de carboidratos e a hora de dormir, para que não ocorra prejuízo dos picos de GH. Esta é uma recomendação controversa e muito discutível na prática, porém há quem a defenda com muito afinco. Coma de acordo com suas necessidades: qualquer macronutriente em excesso, seja ele qual for, ocasionará acúmulo de gordura corporal, lembre-se dos quebra-cabeças, seu corpo é muito limitado para acumular proteínas e carboidratos, mas não para acumular gordura.

Existem autores que defendem alta ingestão de carboidratos, outros defendem baixa, ou até mesma nula, e alguns preconizam o equilíbrio, com quantidades equivalentes entre carboidrato e gordura. Paradoxalmente, todos estão certos e errados ao mesmo tempo. Há pessoas mais sensíveis que produzem respostas de insulina exageradas, portanto devem ter cuidado com carboidratos. Muitos organismos não suportam concentrações elevadas de corpos cetônicos geradas pela "abstinência", devendo equilibrar a ingestão de glicídios. Por sua vez, dietas ricas em proteínas são desaconselháveis para portadores de disfunções renais. Talvez a propagação destas dietas "revolucionárias" tenha mais interesse financeiro do que humano, tanto que seus gurus são invariavelmente

autores de best-sellers e engordam sua conta bancária utilizando poderosas estratégias de marketing.

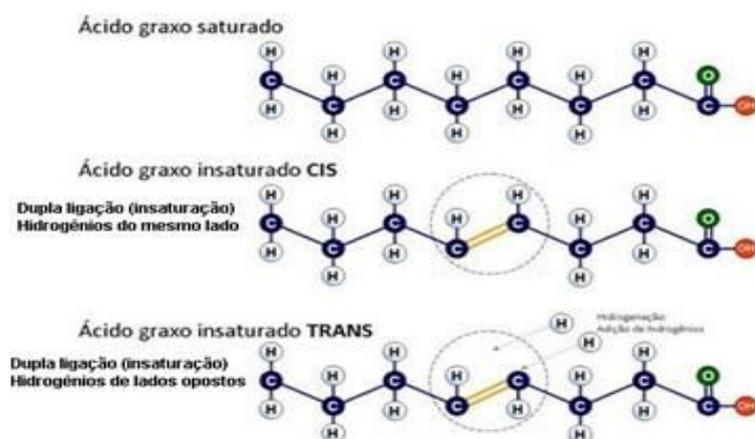
Nem todas as dietas são agradáveis, minha recomendação é que se encontre o método mais conveniente dentro das limitações fisiológicas e psicológicas de cada indivíduo, lembrando de variar o cardápio e até mesmo o tipo de dieta, para evitar a monotonia e o platô desencadeado pela adaptação metabólica.

Gorduras

Os lipídeos compõem-se de átomos de carbono, hidrogênio e oxigênio, e são indispensáveis à diversas estruturas celulares e vias metabólicas, estando presentes em diversas formas no corpo humano, com destaque para: triglicérides, colesterol e ácidos graxos.

Digestão e absorção

Mais de 90% de nossa ingestão de lipídeos é feita sob a forma de triglicérides (compostos de três moléculas de ácidos graxos e uma de glicerol). Depois de ingeridas, as gorduras chegam ao duodeno praticamente inalteradas. No duodeno libera-se a colecistocinina que induz a contração vesicular, resultando na excreção da bile, e promovendo a liberação do



suco pancreático, rico em lipase, enzima que fraciona a gordura em partículas menores.

Os produtos da digestão de triglicérides (ácidos graxos, monoglicerídeos, poucas quantidade de glicerol...) tendem a aglomerar-se e formar micelas, ocorrendo posteriormente sua absorção.

Após a absorção, os produtos da digestão de lipídeos, são novamente convertidos em triglicérides e empacotados em partículas de lipoproteínas (quilomícrons e VLDL) que caem na circulação. Ao passar pelos capilares de determinados tecidos, especialmente no tecido adiposo, os triglicérides destas partículas são novamente dissociados em ácidos graxos livres e glicerol. Os ácidos graxos são absorvidos pelos tecidos onde formarão novos depósitos de gordura, enquanto o glicerol é transportado para o fígado ou rins, onde será armazenado ou metabolizado. Em nosso corpo existem células especializadas em armazenar gorduras, são as células adiposas (adipócitos), que chegam a ser compostas de 95% de gordura, na forma de triglicérides.

Resumidamente teríamos seis passos desde a ingestão até o acúmulo de gordura no tecido adiposo:

1. Ingestão

2. Fracionamento de triglicérides no intestino.

3. Síntese de triglicérides na mucosa intestinal (quilomícrons) e fígado (VLDL)

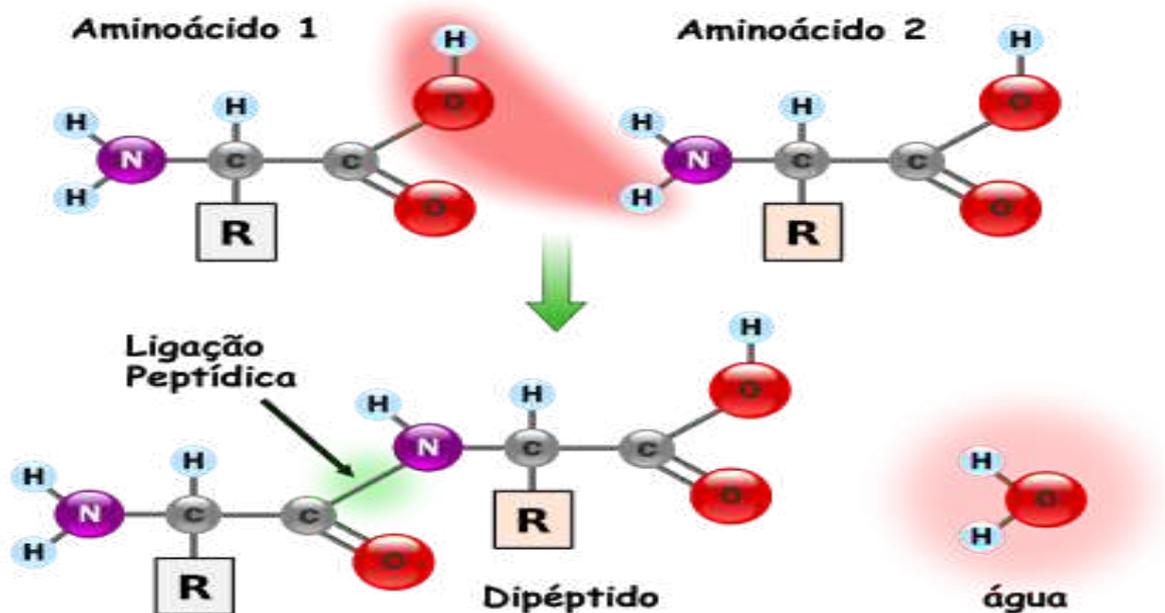
4. Fracionamento dos quilomícrons e VLDL pela lipoproteína lípase dos adipóstios (resultando em ácidos graxos e glicerol).

5. Entrada de ácidos graxos nos adipócitos e ida do glicerol para o fígado e rins

6. Síntese de triglicérides nos adipócitos

Proteínas

As proteínas são estruturas químicas compostas por uma combinação de carbono, hidrogenio, oxigenio e nitrogênio,



classificados como completas ou incompletas de acordo com os aminoácidos existentes, elas são usadas para o crescimento e a

reparação do corpo, e para formar células e tecidos. O tecido muscular contém muita proteína.

Proteína de origem vegetal

Soja

A soja é rica em diversos nutrientes importantes, entre eles a isoflavona. Ela ajuda a diminuir os sintomas como sudorese excessiva, tem atividade antioxidante e anticancerígena (principalmente para o câncer de mama e o de próstata). Também tem vitamina E, um antioxidante que combate o envelhecimento celular. Dentre as proteínas vegetais, a soja é a mais utilizada em dietas para hipertrofia, pela sua quantidade de proteínas.

Porção de 100 g:

Proteínas: 36,49 g Calorias: 450

Amêndoa

Uma oleaginosa muito conhecida por seus benefícios estéticos, principalmente entre as gestantes que usam o óleo de amêndoas para evitar estrias. Em apenas 35 gramas temos 45%

de vitamina E e 17,6% de vitamina B12. É rica em fósforo, magnésio e cálcio.

Porção de 100 g:

Proteínas: 21 g Calorias: 576

Grão de Bico

Essa leguminosa, além de ter boas taxas de proteínas, também ajuda a melhorar o humor devido à presença de triptofano. Também tem ferro em generosas porções, até mais do que o feijão. Porém, ele tem uma quantidade de calorias significativas.

Porção de 100 g:

Proteínas: 19 g Calorias: 364

Lentilhas

Além de ser rica em cálcio, ferro, fósforo e potássio, a lentilha é uma excelente fonte de vitaminas C e do complexo B. Ela também é rica em fibras e carboidratos de baixo índice glicêmico, indicado em vários períodos do dia em dietas para hipertrofia.

Porção de 100 g:

Proteínas: 9,03 g Calorias: 116 Carboidratos: 20,1 g

Feijão

E falando nele, o feijão, além de ter proteínas também contém boas quantidades de fibras, especialmente o feijão branco. Essa leguminosa também é excelente para fazer saladas e sopas. Importante lembrar que ele é apenas um completo para as proteínas diárias.

Porção de 100 g:

Proteínas: 8,6 g Calorias: 69,1

Suplementos ricos em proteínas para ganhar massa muscular

Os suplementos de proteínas são os favoritos dos praticantes de musculação e atletas em geral. A grande vantagem deles é a sua praticidade. Você só precisa misturá-lo com água ou alguma outra bebida como sucos ou shakes e tomar. Podem ser levados facilmente para qualquer lugar e ser consumidos sem demora. Por isso que muitos preferem os suplementos aos alimentos em determinados períodos do dia, como logo após os treinos.

É importante lembrar que os suplementos alimentares são necessários apenas para pessoas que tenham algum deficit de absorção desse nutriente ou que não conseguem consumir a

quantidade de proteínas recomendadas ao longo do dia. A melhor opção é sempre a alimentação sólida. Veja abaixo alguns suplementos proteicos mais conhecidos.

Whey Protein

Sem dúvidas o mais consumido e mais famoso suplemento alimentar à base de proteínas. Ele é extraído do soro do leite no momento da transformação do leite em queijo. Possui aminoácidos essenciais como a glutamina e o BCAA. Existem 3 tipos de Whey Protein: a concentrada com uma quantidade maior de proteínas, a isolada onde a quantidade de gorduras e carboidratos chega quase a zero e a hidrolisada o que a torna mais rápido de ser absorvida. O ideal é que ela seja consumida logo após o treino já que é de rápida absorção não importando o tipo.

Para quem pretende comprar whey protein, e quer saber qual o melhor custo benefício, é interessante ler esse artigo onde falamos qual o melhor whey protein.

Caseína

É uma proteína do leite, fazendo parte de 80% de sua composição sendo que os outros 20% é o famoso Whey Protein. A caseína também é rica em glutamina que ajuda na hipertrofia muscular e também em arginina, necessária para a liberação do GH, o hormônio do crescimento. Ela é uma proteína de longa absorção, levando cerca de 5 a 7 horas para ser completamente metabolizada pelo organismo.

Albumina

É feita a partir da clara do ovo desidratada e também pode ser consumida na forma de suplementos em pó ou tabletes mastigáveis. Contém aminoácidos essenciais, especialmente o BCAA, muito importante para a reconstrução muscular após as microlesões musculares.

Como escolher bem os alimentos

Primeiro, você precisa saber quais são os alimentos que mais oferecem proteínas de alta qualidade, ou seja, de elevado valor biológico e com pouca presença de gorduras. Isso significa que o nosso corpo consegue absorver e melhor utilizar esse tipo de proteína. Temos que buscar também alimentos que tenham os aminoácidos essenciais para suprir a demanda e também escolher alimentos com aminoácidos que sejam fundamentais.

A lisina, por exemplo, é necessária para construir várias proteínas independente de outros aminoácidos que já estejam à disposição. Veja abaixo uma lista completa de alimentos ricos em boas proteínas para quem visa o ganho de massa muscular. Mas lembre-se: o ideal é consultar um nutricionista para saber qual é quantidade ideal de proteínas que você deve consumir por dia de acordo com os seus objetivos.

Melhores alimentos ricos em proteínas para ganhar massa muscular

Proteína de origem animal

Carnes Vermelhas e seus benefícios

Elas são fonte de diversos sais minerais (zinco, ferro e selênio) e de creatina um composto nitrogenado que garante mais energia para o músculo, melhorando o seu desempenho nos treinos. Além disso, existem outros bons benefícios:

Consegue oferecer diversos aminoácidos que não podem ser encontrados em fontes de origem vegetal; É rica em mioglobulina, essa proteína é importante para realizar o transporte de oxigênio para as células que se localizam nos músculos. Assim, você pode praticar exercícios com maior intensidade melhorando os resultados; Também atua como antidepressivo por conter alta concentração de fenilalanina, até mesmo maior que as aves e os peixes. Ela também ajuda a emagrecer pois reduz a vontade de comer; A carne vermelha também ajuda a manter os níveis glicêmicos equilibrados e combate a resistência à insulina; Rica em vitaminas do complexo B, principalmente a B12 que melhora o funcionamento das células nervosas;

Patinho

Localizada na parte inferior dos bovinos, ele representa cerca de 7,79% da carcaça. Ela é muito macia e portanto utilizada para fazer bifes, almondegas e quibe. Também pode ser utilizado para fazer hambúrguer caseiro no qual você pode

incrementar com clara de ovo e aveia para dar liga. É bastante indicado para gestantes para prevenção da anemia e contém quantidades significativas de vitamina B12. Junto com o coxão mole, é a carne vermelha mais indicada em dietas para ganhar massa muscular.

Porção de 100 g:

Proteínas: 27,74 g Calorias: 142,03

Músculo

Este é outro corte magro, ou seja, não é necessário retirar a gordura para que ele se torne mais saudável. É possível comprar o músculo bovino dianteiro (menor tamanho) e o traseiro (maior tamanho). É excelente para o preparo de molhos, caldos, sopas e carne de panela. Quando vem com osso é chamada de ossobuco.

Porção de 100 g:

Proteínas: 25,19 g Calorias: 120,91

Maminha

A textura é bem macia e o sabor é mais suave se comparado aos outros cortes. É a parte mais macia da alcatra. É ótima para

comer em churrascos, assada ou também grelhada, carnes de panela ou na forma de bifes bem passados. Ela tem uma formato parecido com o de um triângulo e o corte deve ser feito contra as fibras para aumentar o sabor. Outro nome que pode ser utilizado é Ponta da Alcatra.

Porção de 100 g:

Proteínas: 20,79 g Calorias: 157,47

Lagarto

É uma carne de cor mais clara e fibras longas, ideal para preparar ensopados e carnes desfiadas. Fica localizado na parte de trás do boi e pode ser chamado de posta branca, tatu, paulista, lagarto branco, lagarto redondo ou lagarto paulista. É com ele que muita gente gosta de preparar o famoso carpaccio.

Porção de 100 g:

Proteínas: 23,09 g Calorias: 152,67

Filé Mignon

É a parte mais macia dentre as carnes bovinas e fica localizada na traseira do animal. O nome vem do francês que,

possivelmente, foi dado por conta do formato achatado da carne.

Porção de 100 g:

Proteínas: 20,04 g Calorias: 114,34

Coxão Mole

Uma carne muito macia e ideal para ensopados, bifes, escalopes e picadinhos. Vem da parte traseira do boi sendo chamado também de chã de dentro, coxão de dentro, polpão ou polpa. O corte deve ser em sentido transversal às fibras para dar maior sabor.

Porção de 100 g:

Proteínas: 22,55 g Calorias: 131,69

Para quem quiser saber a quantidade de gordura em todos os cortes de carne vermelha, além de outras informações importantes

Carnes Brancas (Mais usada)

Frango

Dentre os alimentos ricos em proteínas, o frango é um das carnes mais utilizadas por aqueles que visam o ganho de massa muscular. Além disso, ela é mais barata que a carne bovina, é mais simples de preparar e também consegue oferecer aminoácidos essenciais. Veja quais são os outros benefícios do frango:

Vitamina B3: também conhecida como niacina, a vitamina B3 é essencial na prevenção do câncer e também de outras doenças crônico-degenerativas como o Mal de Parkinson e o Alzheimer.

Vitamina B6: auxilia a manter as funções normais do sistema cardiovascular e também equilibra os níveis de homocisteína, um aminácido presente no plasma sanguíneo. Ele é utilizado como indicador para o risco de doenças cardiovasculares pois pode causar lesões no revestimento da parede arterial.

Selênio: a falta de selênio pode causar problemas na tireoide por causar uma redução nas taxas das células T3 que ajudam a regular o funcionamento dessa glândula.

Aumenta a energia: as vitaminas B3 e B6 presentes no frango também aumentam os níveis de energia do nosso corpo.

Porção de 100 g:

Proteínas: 23 g Calorias: 239

Tenha o cuidado de retirar qualquer tipo de gordura da carne, principalmente a pele. É possível encontrar nos supermercados aquelas bandejas congeladas onde só tem filé de frango. Essa opção é a melhor, pois neste caso temos apenas a parte do peito, o corte com menos gordura do frango e com todos os aminoácidos essenciais. Você pode prepará-lo grelhado ou assado para ficar mais saudável.

Peixes para dieta de hipertrofia

Os peixes têm sido bastante recomendados para o consumo em uma dieta saudável. Como eles são pobres em gorduras saturadas, que são ruins, e ricos nas poli-insaturadas como o ômega 3, os peixes passaram a ser a melhor opção para o consumo de proteína animal. O teor desse nutriente é menor se comparado ao frango e carnes vermelhas, mas consegue oferecer mais benefícios para a saúde.

Salmão

Ele tem fama em ser o mais rico em proteínas, mas é possível substituí-lo por outros peixes mais baratos e que possuem quase a mesma quantidade de proteínas. A sardinha (da qual vamos falar logo em seguida) é um bom exemplo.

Porção de 100 g:

Proteínas: 29,14 g Calorias: 261,95

Sardinhas

Ricas em vitamina D e tem o benefício de ser um dos peixes mais baratos e fáceis de encontrar. O melhor é comprar o peixe fresco congelado, porém as versões enlatadas também conseguem oferecer bons nutrientes. O tipo enlatado em água também é uma boa opção.

Porção de 100 g:

Proteínas: 25 g Calorias: 208

Atum

Ele tem a carne mais rosa e possui uma importante contribuição para a indústria pesqueira. É um dos peixes mais ricos em ômega 3 e bastante consumido no mundo inteiro. Pode ser utilizado em lanches, saladas e como prato principal, seja assado ou grelhado.

Porção de 100 g:

Proteínas: 24,8 g Calorias: 146

Tilápia

A carne da tilápia tem um sabor leve, porém muito saboroso. É rico em fósforo, um mineral essencial para o crescimento da matriz óssea do nosso corpo. Também ajuda na prevenção do

câncer de próstata por ter um teor elevado de selênio. É um dos peixes mais utilizados tanto em dietas para emagrecimento quanto para ganhar massa muscular, por ser um peixe com pouca quantidade de gordura.

Porção de 100 g:

Proteínas: 26 g Calorias: 129

Agora vamos ao que você estava esperando, que são as receitas que são uma ótima sugestão de variedade para sua dieta.

Panqueca com proteína e albumina

A alimentação adequada durante os treinos é muito importante para o ganho muscular. Especialistas acreditam que mais de 50% do ganho muscular é advindo da boa alimentação e não dos exercícios. Por isso, cuidar do que vai à sua mesa é tão importante quanto o treinamento em si. Dietas ricas em proteínas, além de terem todos os outros nutrientes necessários para a manutenção do organismo, são as principais auxiliares na busca dos objetivos almejados.

Para conseguir manter-se firme em sua dieta equilibrada e rica em proteína é importante encontrar alimentos apetitosos, que deem prazer na hora da refeição, para não ter recaídas e apelar para alimentos com poucos nutrientes e muita gordura. Por isso, a receita de pancake de proteína e albumina não

somente adiciona uma dose extra de proteína e albumina à sua alimentação, mas também é apetitosa e te dará prazer enquanto você busca o ganho muscular.

ingredientes:

Duas xícaras de chá de farinha de trigo integral Três colheres de sopa de óleo de canola ou de girassol Duas xícaras de chá de leite desnatado Dois ovos Uma medida de albumina sem sabor

Modo de preparo

Junte os ingredientes em uma tigela e bata-os. Para facilitar, você pode batê-los no liquidificador ou na batedeira. Enquanto eles são batidos, unte a frigideira com o óleo (de canola ou girasol) ou use uma frigideira antiaderente. Os ingredientes deverão estar com uma consistência pastosa e com aparência homogênea. Coloque na frigideira a massa em fogo baixo até dourar. Vire a panqueca para que ela doure dos dois lados.

O recheio é de sua preferência e pode ser doce ou salgada. Você pode trocar o sal por açúcar mascavo ou mel, caso queira fazer uma panqueca doce. É possível adicionar whey protein de chocolate (ou de outro sabor) à panqueca, adicionando ainda mais proteína ao prato.

O prato tem em torno de 320 gramas de carboidratos, 90 gramas de proteínas e rende duas porções.

Pizza proteica

3 ovos
4 Colher (es) de sopa de requeijão zero ou creme de ricota
6 Colher (es) de sopa de PIS ou fibra de soja
9 Colher (es) de sopa de leite em pó desnatado
6 Colher (es) de sopa de leite desnatado líquido
Sal, orégano e pimenta do reino (quanto for necessário)
1 Colher (es) de chá de fermento químico

PIZZA PROTEICA

Essa receitinha é para aqueles dias que a vontade de comer pizza fala mais alto. Para não sair da dieta, que tal fazer a massa de “omelete de forno”? Você pode adaptar a receita conforme suas necessidades nutricionais.

Ingredientes:

5 claras e 1 gema;

Temperos a gosto.

4 fatias de queijo minas frescal light, mussa light, ricota ou cottage.

Recheio a gosto (eu fiz $\frac{1}{2}$ com 4 fatias de presunto magro e a outra metade com atum, tomate e cebola. Você pode usar frango desfiado também.)

Modo de fazer:

Bater levemente os ovos e os temperos (chimichurri, orégano, sal..) e colocar numa forma levemente untada.

Levar ao forno por cerca de 15min. Retirar do forno e rechear a gosto (eu precisei tirar da forma que fiz pois grudou um pouco, então coloquei em outra forma, sem untar, e cobri com o

queijo (1 fatia em cada ¼) e o atubm, presunto magro e tomate e cebola.

Coloque no forno novamente, espere o queijo derreter e esta pronto!

PIZZA PROTEICA zero carbo

Ingredientes:

3 ovos

4 Colher (es) de sopa de requeijão zero ou creme de ricota

6 Colher (es) de sopa de PIS (Proteína isolada de soja)

ou fibra de soja

9 Colher (es) de sopa de leite em pó desnatado

6 Colher (es) de sopa de leite desnatado líquido

Sal, orégano e pimenta do reino (quanto for necessário)

1 Colher (es) de chá de fermento químico

Dica de recheio: frango desfiado com cottage, atum ralado, carne moída com molho de tomate light.

Modo de fazer:

1- Bata os ovos com um garfo ou batedor, coloque o requeijão até se misturarem totalmente.

2- Depois coloque o PIS ou fibra de soja, leite em pó e misture até ficar mais seca a massa e coloque o leite e os temperos e bata bem até formar uma massa homogênea.

3- Por ultimo acrescente o fermento e apenas dê uma leve misturada.

4- Coloque 15 min no forno para pré cozinhar-la, depois vire o lado da massa e coloque o recheio de sua preferência e coloque no forno novamente, cerca de 20 minutos.

300 ml de clara

100 ml de água

2 scoops de Quest Protein Powder – Multi Purpose Mix (ou whey protein sem sabor).

Sal (a gosto)

Cebola desidratada (a gosto)

MODO DE PREPARO:

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Despejar em uma travessa redonda (anti aderente ou untada)

Levar ao forno pré aquecido por 8 min (ou até ficar firme e dourar)

Retire, adicione o molho de tomate e os demais ingredientes (adicionei cottage, palmito, champignon e orégano).

Leve ao forno novamente para gratinar.

LEITE DE ARROZ

ingredientes:

1 xícara de arroz (uso o integral) 1 litro de água essência de baunilha (opcional)

Modo de fazer:

Cozinhe 1 xícara de arroz em 1 litro de água por 15 minutos. Coloque no liquidificador e aperte em “pulsar” 3 vezes. (Não pode ficar uma papa) Passe o arroz e a água restante num

pano ou peneira fininha. O leite estará pronto. Acrescente a essência de baunilha, se desejar.

Esta receita é para meio litro.

Sorvete de whey protein

Ingredientes

5 claras
1 colher de sopa de cacau em pó
1 colher de sopa de leite em pó
Adoçante a gosto
1 scup de Whey Protein (sabor baunilha ou chocolate)

Como fazer

Em um recipiente coloque as 5 claras, o cacau em pó e o leite em pó. Bata com um mixer, liquidificador ou batedeira até misturar tudo. Se você está no período de “off” – período de pausa na dieta para ganhar peso – ou se você está no “dia do lixo” pode acrescentar duas colheres de achocolatado em pó para ficar mais doce. Depois de bater os ingredientes, acrescente adoçante a gosto, mas não exagere. Coloque os 2 scups de Whey, os sabores mais indicados para fazer esse sorvete são baunilha ou chocolate. Bata novamente até fazer uma mistura homogênea. Leve a geladeira por cerca de 3 horas e depois é só comer.

Sorvete de chocolate proteico

Ingredientes (2 porções)

1 banana média Dois medidores (60g) de whey protein sabor chocolate
1 iogurte natural (170g) 1 r de chá de pó de cacau (caso você queira sabor extra de chocolate)

Como preparar

Bata todos os ingredientes no liquidificador Coloque a mistura no freezer por cerca de 3 horas Se possível, mexa a mistura algumas vezes nesse meio tempo

Ficha nutricional (por porção)

Proteínas: 27,5g

Carboidratos: 21,8g

Gorduras: 3g

Calorias: 223 kcal

Considerações

Refeição com uma ótima proporção de proteína e carboidratos (em sua maioria vindos da banana). Pode ser usada em qualquer horário do dia como lanche.

BRIGADEIRO CROCANTE DE PROTEÍNA

Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado;
- 3 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar;
- 3 colheres de sopa de flocos de arroz sem açúcar;
- 2 colheres de sopa de semente de chia;
- 1 lata de leite condensado light;

- 25 gramas de whey protein (sabor chocolate).

Preparo:

- 1) Em uma panela, junte o leite condensado, o leite desnatado, o cacau e o whey;
- 2) Leve ao fogo médio, mexendo constantemente durante cerca de 10 minutos;
- 3) Passe para uma tigela até a mistura esfriar, acrescente os flocos de arroz e, finalmente, a chia.

Panqueca de banana

Ingredientes (1 porção)

1 banana média 2 ovos inteiros Canela a gosto

Como preparar

Misture os ingredientes no liquidificador Aqueça uma frigideira antiaderente Em fogo baixo, jogue a mistura na frigideira e cozinhe cada lado por igual

Ficha nutricional

Proteínas: 12g

Carboidratos: 27g

Gorduras: 8g

Calorias: 231kcal

Considerações

Apesar de conter uma quantidade de carboidratos maior comparado a proteína, a vantagem da pancakes é que o tempo de preparo é uma questão de minutos (cerca de três) e pode

ser usada em uma situação onde uma refeição rápida e saudável seria bem vinda.

Fritas de batata doce

Ingredientes (2 porções)

2 a 3 batatas doces grandes (cerca de 500g) Páprica a gosto.

Como preparar

Pré aqueça o forno em 200°C por 20 minutos Descasque as batatas e corte-as no formato de batata-frita Forre uma forma com papel antiaderente para cozinhar. Coloque as batatas na forma e deixe no forno por 15 minutos a 180/200°C Vire as batatas e deixe por mais 15 minutos

Ficha nutricional (por porção)

Carboidratos: 57g

Fibras: 8g

Proteínas: 3g

Gorduras: 0g

Calorias: 250 kcal

Considerações

Ótima sugestão para quem já enjoou de batata doce cozida. Faz um “par” perfeito com peito de frango ou bife de patinho grelhado.

PEIXE ASSADO COM LEGUMES:

4 files de congrio argentino; 3 dentes de alho amassados; 2 sucos de limões; 1 cebola; 1 pimentão; 1 tomate; 1 cenoura; 1 abobrinha; 1 beterraba; 1 batata doce; Azeite; Sal Grosso, Chimichurri, Pimenta do Reino e orégano a gosto.

Tempere o peixe com os itens citados e deixe marinando por 20 minutos, disponha em um tabuleiro previamente untado com azeite. Por cima coloque as fatias de cebola, pimentão e tomate, regue um pouco mais de azeite e feche com papel alumínio. Leve ao forno pré-aquecido em 200°C por 20 minutos. Depois retire o papel para reduzir o caldo e deixar dourar um pouco o peixe. Sirva em seguida. No mesmo tabuleiro do peixe coloque a cenoura e a abobrinha cortada, regue com um pouco de azeite e salpique orégano por cima. Faça pequenos furos na batata doce e na beterraba e as enrole no papel laminado, ainda com casca. Leve ao forno no mesmo tempo do peixe para agilizar no tempo. Deixe durante 30 minutos, aproximadamente. Após o cozimento, retire do papel, descasque e sirva.

PANQUECA DE BANANA

PROTEICA COM PASTA DE AMENDOIM: 3 ovos (retirar totalmente a pele da gema); 2 colheres de sopa de farinha de aveia; 1 scoop de whey (sabor neutro); 2 bananas amassadas; Essência de baunilha (opcional); Canela a gosto; 3 colheres de sopa de pasta de amendoim; 1 colher rasa de mel orgânico. Bata os ovos com um fuê, acrescente a aveia, o whey, a banana, a canela e a essência e continue misturando até misturar bem os ingredientes. Unte uma forma antiaderente com um pincel levemente úmido com óleo de coco e coloque uma concha da massa. Repita o processo até a massa acabar. Leve a pasta de amendoim ao micro até amolecer (cuidado para não cozinhar. Coloque de 30 em 30 segundos), acrescente o mel para adoçar, recheie e enrole as panquecas. Se preferir, polvilhe canela por cima e sirva em seguida! RENDIMENTO: 5 discos finos de panqueca.

Shake hipercalórico

Uma banana, duas colheres de pasta de amendoim integral, 50g de aveia em flocos, 400ml de leite desnatado, 30g de albumina ou whey protein batidos no liquidificador, e você já estará mandando pra dentro cerca de de 50g de proteína, 80g de carboidrato, 19g de gorduras boas e 700 calorias só na primeira refeição do dia – sem precisar mover um dedo pra cozinhar ou apelar para suplementos hipercalóricos que não são nada mais que maltodextrina superfaturada. E você ainda pode mandar junto duas colheres de chá de café solúvel pra dar um gostinho a mais e começar o dia com um boost da cafeína. Perfeito para quem treina logo de manhã cedo ou simplesmente não tem apetite nesse horário.

Panqueca proteica

Um ovo inteiro, 5 claras e 100g de aveia em flocos. Misture tudo no liquidificador e frite numa frigideira antiaderente ou usando uma quantia discreta de óleo de oliva. Pronto, mais 25g de proteínas, 60g de carboidratos, 13g de gorduras boas e 430 calorias pra dentro. Se gosto for um problema para você, experimente inserir também canela em pó e/ou uma banana pequena. Refeição

Esta refeição serve de “lanche” entre a primeira refeição do dia e o almoço.

Frango com batata doce

Frango com batata doce não poderia ficar de fora – barato, fornece proteína, carboidratos, fibras de qualidade e é relativamente fácil de fazer. Pegue o peito de frango (200g) sem pele e sem osso, fatie em pedaços menores; tempere com alho, cebola picada e sal a gosto. Reserve. Lave bem a batata

doce (200g) , então descasque e corte em fatias de 1cm de espessura.

Pegue uma panela grande, unte com óleo de oliva ou óleo de coco, jogue tudo – o frango e a batata doce – na panela e coloque em fogo alto. Coloque água até cobrir ambos e esqueça. Quando estiver quase sem água, reabasteça até cobrir tudo novamente. Quando a segunda leva de água estiver secando, verifique se ambos estão macios com um garfo, se estiverem, basta esperar até que a água esteja quase acabando e desligar. Não espere a água evaporar completamente, isto vai deixar o frango e batata doce secos e bem difíceis de serem ingeridos.

Considerando que você utilizou 200g de frango e mais 200g de batata doce, esta refeição fornece em média 48g de proteína, 36g de carboidrato e 500 calorias.

Pão integral com hambúrguer caseiro

Hambúrgueres ganharam má fama por causa das lanchonetes de fastfood, mas nada lhe impede de comprar carne vermelha com pouca gordura, como patinho ou coxão mole, e fazer seus próprios hambúrgueres, sem conservantes ou outros venenos provindos da industrialização.

Com 500g de carne moída de patinho ou coxão mole em mãos (você pode pedir pra moer na hora no açougue mais próximo ou já comprar em bandejas no supermercado), misture alho, cebola picada, pimenta e sal a gosto, pronto, seu hambúrguer caseiro está pronto. Considerando que com as 500g você vai fazer cerca de 5 hambúrgueres, cada um vai fornecer cerca de 21g de proteína, 4g de gorduras e 133 calorias. Sem contar as calorias e os carboidratos do pão integral. Coma dois sanduíches e você estará bem alimentado; guarde o restante para usar outro dia.

Frango Empanado saudável

Confira abaixo o passo a passo:

Ingredientes:

- 2 filés de frango
- 100 ml de claras pasteurizadas
- 3 cs aveia em flocos
- 1 cs de semente de linhaça
- 1 cs de gergelim
- 1 cs de mix de temperos (pimenta calabresa, cebola em pó, salsa desidratada, etc)

Modo de Preparo:

Em um prato, coloque todos os ingredientes secos e misture.

Em outro, coloque as claras e passe o filé de frango dos dois lados.

Depois passe na mistura depois leve ao forno ou microondas.

LASANHA FITNESS DE ABOBRINHA

ingredientes

10 abobrinhas fatiadas bem finas

Sal e pimenta do reino a gosto

Para o Molho de Tomate com Soja:

4 colheres (sopa) de azeite

250 gramas de proteína de soja texturizada (escura)

2 dentes de alho esmagados

8 tomates bem maduros e picados

2 galhos de folhas de manjeriço fresco

Sal e pimenta calabresa a gosto

Para o Molho Branco:

4 colheres (sopa) de margarina

5 colheres (sopa) de farinha de trigo

700 ml de leite desnatado

3 gemas

Sal, noz-moscada e pimenta do reino a gosto

Para o Recheio:

400 gramas de queijo tipo cottage

1/2 quilo de peito de peru fatiado e em tiras

Modo de preparo

Lave as abobrinhas e fatie tudo bem fino. Tempere com sal, pimenta e grelhe em uma chapa ou no forno. Reserve tudo.

Para o Molho de Tomate; aqueça o azeite em uma panela e doure a soja. Coloque o alho, doure, acrescente o restante dos ingredientes e cozinhe em fogo moderado por aproximadamente 15 minutos.

Para o Molho Branco; derreta a margarina em uma panela, coloque a farinha e misture para dar uma leve torrada, isto confere sabor e cor no fim do preparo. Em seguida, coloque o leite previamente com as gemas dissolvidas. Vá misturando, até que fique um creme espesso. Reserve.

Para Montar a Lasanha; em uma travessa refratária de vidro, coloque um pouco do molho branco. Espalhe muitas camadas

de abobrinha, em seguida espalhe o recheio e finalize com o molho de tomate. Repita este processo, até que acabem os ingredientes. Leve ao forno para aquecer bem e sirva em seguida.

BARRA DE PROTEINAS CASEIRA

Ingredientes:

2 xícaras de aveia em flocos

2 xícaras farelo fino de aveia

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 preparo:

misturem tudo numa bacia grande, depois unte uma forma e espalhe na mesma,

30 minutos no forno e ta pronto.

corte em dez pedaços

cada barra em media tem em media 40 gramas de cabos e 30 de proteínas

Panqueca de Batata doce

Ingredientes:

100 gramas de batata doce (ponto firme)

1 ovo inteiro

5 claras

1 colher de sobremesa com canela

15-30 gotas de adoçante(sucralose)

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 ou acrescente whey protein na receita

BOLO DE WHEY PROTEN

INGREDIENTES

1 OVO

Meia colher de margarina

1 colher de água

1 scoop de whey

Modo de preparo coloque tudo em um Copo

Misture com um garfo ou colher até dissolver todos ingredientes

Coloque no microondas por 1 minuto e se delicie com o bolo

Receita feita e aprovada

SANDUÍCHE DE FRANGO LIGHT

Ingredientes

1 kg de filé de frango

200 gramas de cenoura ralada

Alface

Tomate

2 pacotes de pão de forma

400 g de cottage

1 colher de chá de molho inglês

Sal

Pimenta do reino

1 ovo cozido

½ xícara de suco de limão

Modo de Fazer

Tempere e cozinhe o frango. Assim que o frango estiver cozido comece a desfiar. Em uma tigela, misture o frango desfiado com a cenoura e a maionese.

Para fazer o recheio é só misturar todos os ingredientes em um liquidificador e aguardar, até que vire uma pasta. Deixe descansar na geladeira por uma hora.

Depois, é só pegar o pão de forma e rechear com o frango e o creme.

Mingau Ultra Proteico

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 panela com fogo alto. Aqueça e mecha com uma colher até que a mistura ganhe consistência, tire do fogo e aproveite a sua refeição.

Valor Nutricional:

Proteínas: 45g (média arredondada)

Carboidratos: 33g (baixo índice glicêmico)

Fibras: 5g

Dicas:

Perfeita para consumir de manhã, como primeira refeição do dia.

mousse de açaí com whey

- 1 gema de ovo
 - 1 colher de café de gelatina incolor
 - 1 colher de sopa de água filtrada para dissolver a gelatina
 - 1 colher de chá de adoçante frutose
 - 1 colher de chá de whey protein
 - 3 colheres de sopa de polpa de açaí
 - 1 colher de café de mel
 - 1 banana nanica pequena
 - 1 castanha do Pará pequena picada para decorar
1. Bata no liquidificador as gemas com a polpa de açaí, o adoçante e o whey protein
 2. Acrescente a banana e o mel e bata mais um pouco
 3. Dissolva a gelatina em água morna e adicione à mistura acima
 4. Decore a mousse pronta com a castanha do Pará picada

Rendimento: 1 porção

Tempo de preparo: 10 minutos

224 calorias

Claras de Ovo com Atum

Refeição extremamente saudável, com muita proteína, e com poucas calorias, gorduras e carboidratos.

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.

Informações Nutricionais:

Calorias: 273 kcal

Proteínas: 41,35g

Carboidratos: 3,63g

Gorduras: 9,85 —

AVEIA EM GRÃOS COM PASSAS

Saudável, gostosa e diferente, para variar um pouco das folhas verdes que escolhemos quando pensamos em comer uma salada .

Se quiser, deixe a aveia cozida com antecedência e antes de servir, aqueça-a levemente antes de colocar no molho.

Vai precisar de...

3 colheres de sopa de óleo de milho ou girassol

1 1/2 colher de sopa de molho de soja

1 colher de chá de alho amassado

1 colher de chá de sal marinho

2 1/2 xícaras de aveia em grão

1/2 xícara chá de pimentão vermelho cortado em cubos pequenos

75g de passas pretas

1/2 xícara de aipo cortado enviesado

2 colheres de sopa de salsa picada

Vamos começar!

1- Coloque as passas em um recipiente com água para que ela hidrate e reserve.

2- Coloque o aipo, a salsa e o pimentão em um recipiente com água filtrada e 1 colher de sobremesa de vinagre para lavar. Deixe por 5 a 10 minutos. Depois, escorra e passe novamente em água filtrada.

nosso aipo veio da feira e ainda estava com terra, então nós o lavamos bastante em

água corrente antes de colocar no vinagre. Recomendamos que faça o mesmo.

3- Depois de lavados, pique a salsa, corte o pimentão em cubos pequenos e o aipo em fatias enviesadas. Conforme for cortando, coloque todos em uma mesa tigela grande.

4- Amasse o alho em um pilão e coloque-o em uma vasilha com o óleo, o molho de soja e o sal. Misture bem e reserve.

5- Coloque água e aveia em grãos em uma panela e deixe cozinhar em fogo alto por cerca de 7 minutos. O grão ficará levemente macio.

6- Enquanto isso, escorra as passas e acrescente ao recipiente do aipo. Acrescente também o molho e misture tudo.

6- Quando a aveia ficar pronta, escorra a água e misture-a ainda quente aos outros ingredientes. Coloque em uma vasilha fechada na geladeira por 30 minutos para refrigerar e tomar gosto. Está pronto

Peito De Frango Recheado (Para Ganhar Massa Muscular)

Ingredientes

800 g de peito de frango / filé (= + – 2 peitos de frango duplo);

200 g de queijo cottage;

150 g (3 xícaras) de espinafres frescos;

pimenta preta fresca.

Modo de preparo

Nessa receita você pode usar o peito de frango aberto cortado ao meio, mais você pode utilizar ele também triturado. Nós iremos fazer com ele triturado.

Coloque uma folha de plástico em uma assadeira. Espalhe a mistura de frango sobre a folha de plástico e distribua uniformemente (retângulo).

Em seguida, distribua o queijo cottage e o espinafre fresco.

Dependendo de como você quer que fique grosso ou mais fino você pode enrolar na horizontal ou na vertical.

Comece a enrolar, removendo a folha de plástico para que não fique grudado no frango. Tente enrolá-lo firmemente.

Coloque o frango em uma forma untada com óleo de coco em um forno pré-aquecido a 180 ° graus por cerca de 40 minutos.

Informações nutricionais

Calorias 175 cal

Proteína 32,8 g

Carboidratos 0,7 g

Gordura 5 g

PANQUECA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Ingredientes

1 copo americano de farinha de arroz

1 copo americano de leite sem lactose

2 ovos inteiros

1 pitada de sal rosa

Instruções

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.

2. Unte uma frigideira e coloque a medida de uma concha.

3. Fogo médio a alto.

4. Com uma espátula, solte as bordinhas até conseguir virar a panqueca.

5. Mesmo procedimento para o outro lado.

6. Recheio: usei carne moída (patinho) mas pode ser frango -brócolis com queijo ... use sua imaginação.

7. Por cima: molho de tomate caseiro

Serve: 5 pessoas

Pronto em: 35 min

Receita Proteica de Panqueca de Batata Doce

Ingredientes

150 Gramas de batata doce, amassada como um purê;

1 Scop de Whey Protein (eu gosto de usar baunilha, chocolate);

3 Claras de ovos;

1/4 Xícara de nozes picadas ;

1/2 Colher de chá de bicarbonato de sódio;

1/2 Colher de chá de noz-moscada;

1 Colher de sopa de canela;

Óleo de coco.

Modo de preparo

Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes até ficar homogêneo.

Em uma frigideira coloque uma colher de sopa de óleo de coco.

Despeje a mistura da panqueca proteica e deixe em temperatura média alta até que as bolhas se formam na superfície, em seguida, vire e cozinhe até dourar o outro lado.

Você pode servir com geléia de sua escolha, pasta de amendoim, banana picada em rodelas com mel.

Informações Nutricionais

Calorias 309

Gordura 1g

Carboidratos 35g

Proteína 40g

Mousse proteico de maracujá

Ingredientes:

1 xícara (chá) de água

1 sachê de gelatina sem sabor

1 polpa de maracujá

170g de iogurte com consistência firme

1 scoop de 3 WHEY NITRO 2 sabor baunilha

Preparo:

Aqueça a água e nela dissolva a gelatina. Depois, bata com todos os outros ingredientes no liquidificador. Leve à geladeira por pelo menos 4 horas antes de servir.

Mousse Proteico

Ingredientes

3 Claras de Ovos

50g de Whey Protein de Chocolate

30ml de Leite Desnatado

Modo de Preparo

Bata as claras em uma vasilha até que elas endureçam.

Adicione o whey e um pouco de leite e bata novamente até ficar homogêneo.

Adicione mais leite até atingir a consistência desejada.

Deixe no congelador por 10-15 minutos e sirva-se.

Informações Nutricionais

Calorias: 320

Proteínas: 63,7g

Carboidratos: 6,15g

Gorduras: 4g

Brownie De Whey Protein Para (Ganhar Massa Muscular)

Ingredientes

250 g – 1 xícara de iogurte grego;

8 claras de ovos;

1 gema de ovo;

1/8 de xícara de amêndoas picadas;

1/4 de xícara de cacau em pó;

4 Scoops de Whey Protein de chocolate;

Óleo de coco.

Modo de preparo

Pré aquecer o forno a 180 graus.

Em uma tigela misture todos os ingredientes.

Coloque a mistura em uma forma de bolo untada com óleo de coco.

Leve ao forno por 20 – 25 minutos.

Deixe esfriar e corte.

Informações nutricionais

Calorias: 141 cal

Proteína: 23 g

Carboidrato: 2,6 g

Gordura: 4,2 g.

Receita De Sobremesa Proteica (Ganhar Massa Muscular)

Ingredientes

250 g de iogurte grego natural desnatado;

21 g – 3 colheres de sopa de nozes trituradas (ou amêndoas);

Óleo de linhaça 1 colher de sopa – 13 g;

123 g – 1 xícara de framboesas congeladas.

Modo de preparo

Misture o iogurte grego e o óleo de linhaça em conjunto.

Amasse e misture as framboesas em um tigela separada.

Pegue um copo, coloque o iogurte e framboesas em diferentes camadas no vidro, terminando com as nozes trituradas.

Informações nutricionais

Calorias 216 cal

Proteína 14,5 g

Carboidratos 14 g

Gordura 12 g

Smoothie De Pêssego Com Laranja

INGREDIENTES

2 xícaras de pêssegos;

1/4 de xícara de iogurte grego sem gordura;

1/2 xícara de suco de laranja;

2 Scoops de Whey Protein

2 Claras de ovos.

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador na ordem listada. Bata em alta velocidade até ficar homogêneo. Servir.

Informações Nutricionais: 430 calorias, 52g de proteínas, carboidratos 49g, gordura 3g.

Beba: logo após o treino.

Smoothie De Morango

INGREDIENTES

1 1/2 xícaras de morangos;

1 xícara de leite de amêndoa;

2 Scoops de Whey Protein;

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador na ordem listada. Bata em alta velocidade até ficar homogêneo. Servir.

Informações Nutricionais: 378 calorias, 46g de proteínas, carboidratos 37g, gordura 6g

Beba: a qualquer momento.

Smoothie De Abacaxi

INGREDIENTES

1 1/2 xícaras de abacaxi;

4 cubos de gelo;

1/2 xícara de suco de laranja fresco;

1/4 xícara de leite de coco;

2 Scoops de Whey Protein sabor baunilha;

2 Claras de ovos.

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador na ordem listada. Bata em alta até ficar homogêneo. Servir.

Informações Nutricionais: 467 calorias, 46g de proteínas, carboidratos 59g, gordura 8g

Beba: logo após o treino.

Receita De Salmão Com Suco De Laranja E Pimentão (Ganhar Massa Muscular)

Ingredientes

1 colher de chá de alho picado;

1 colher de chá de orégano seco;

1 colher de chá de páprica em pó;

1/2 colher de chá de cominho;

Pimenta preta fresca e sal;

Óleo de coco;

240 g filé de salmão, cortado em dois pedaços;

100g de pimentão picado;

Suco de 1 laranja.

Modo de preparo

Em uma tigela combine o alho, orégano, páprica, cominho, pimenta preta fresca e sal.

Pegue os files de salmão e esfregue a mistura de tempero no peixe e reserve.

Aqueça uma panela em fogo médio com 1 colher de sopa de óleo de coco.

Refogue as tiras de pimentão.

Retire e reserve.

Retorne a panela ao fogo médio. Coloque o salmão na frigideira e sele por 3 a 4 minutos.

Vire os filés, tampe a panela e cozinhe até que o salmão é feito ao seu gosto.

Adicione a pimenta o suco de laranja e a mistura de especiarias reservada e cozinhe, mexendo algumas vezes, até que o suco reduza

Coloque as tiras de pimentão e sirva.

Informações nutricionais

Calorias: 304 cal

Proteína: 27 g

Carboidratos: 13,5 g

Gordura: 16 g

salada para hipertrofia

Ingredientes

150g de atum ralado;

2 Colheres de sopa de azeite extra virgem;

8 Aspargos picados;

2 Tomates grandes picados;

1 Cebola média picada em fatias finas;

1 Abacate pequeno mais ou menos 150g picado em cubos;

Suco de um limão;

1 Colher de sopa de orégano fresco picado;

1 Colher de chá de sal marinho;

Pimenta preta;

Modo de preparo

Em uma tigela misture o atum, cebola, abacate, aspargos, tomates. Misture bem.

Em outra tigela misture o suco de limão, azeite, sal, orégano, pimenta. Misture bem.

Pegue essa mistura de temperos e jogue por cima da sua salada e mexa bem. Só servir.

Hambúrguer Proteico De Frango Com Batata Doce

Ingredientes

1 Cebola finamente picada;

1/2 Batata doce média, descascada e amassada como purê;

1 Xícara de salsinha bem picadinha;

1 Peito de frango sem pele e sem osso, cortados em pedaços bem pequenos ou triturados;

1/2 Colher de chá de sal marinho;

1 Dente de alho, picado;

1 Colher de chá de páprica;

1 Colher de chá de mostarda de Dijon;

1 Colher de sopa de alecrim fresco, finamente picado;

1 Ovo;

2 Colheres de sopa de farinha de coco;

Óleo de coco.

Modo de preparo

Em uma tigela misture todos os ingredientes. Faça hambúrgueres com a massa.

Unte uma frigideira grande antiaderente com óleo de coco para apenas cobrir o fundo (não muito).

Adicione os hambúrgueres e cozinhe até ficar dourado, cerca de 5 a 6 minutos , em seguida, virar para o outro lado e deixe cozinhar até ficar dourado e cozido.

Você pode servir com uma uma salada ou até mesmo um guacamole, que fica delicioso !

Hambúrguer De Frango Para Ganhar Massa Muscular

Ingredientes

300g de peito de frango triturado;

1/2 pimentão vermelho bem picadinho;

1/2 cebola bem picadinha;

1 colher de chá de azeite;

um pouco de coentro e salsa;

um pouco de sal e pimenta preta.

Modo de preparo

Em uma tigela pegue o frango triturado e misture a cebola, pimentão e misture bem.

Em seguida adicione as especiarias.

Faça 2 hambúrgueres.

Agora vamos grelhar, se você não tiver uma churrasqueira ou churrasqueira elétrica você pode fazer na frigideira sem problemas nenhum, adicione uma colher de óleo de coco para fritar o hambúrguer e não se esqueça de pressionar com o dedo o meio da carne para que não fique crua.

Informações nutricionais

Calorias: 267 cal

Proteína: 38 g

Carboidrato: 6 g

Gordura: 10 g

Ovos mexidos picantes

Ingredientes

2 Grandes ovos inteiros e 4 claras de ovos;

1/4 de uma cebola bem picadinha;

1 Pimenta vermelha inteira (ou pimenta a gosto), finamente picada;

1 Dente de alho finamente picado;

50g de queijo cottage;

Uma pitada de ervas finas;

Óleo de coco.

Modo de preparo

Pegue uma pequena frigideira antiaderente e coloque 1 colher de sopa de óleo de coco. Em uma tigela pequena, adicione 2 ovos inteiros e 4 claras. Bata até que as gemas e as claras

misturem bem. Adicione 1/4 de cebola, 1 dente de alho e a pimenta vermelha inteira, tudo bem picadinho. Agora adicione 50g de queijo cottage e uma pitada de ervas mistas. Bata esta mistura bem.

Com a frigideira em fogo moderado, adicione o conteúdo da tigela. Mexa suavemente o conteúdo para misturar os ovos. Uma vez que os ovos ficarem em flocos está no ponto correto.

Informações nutricionais

Calorias: 507

Proteína: 50g

Carboidratos: 34g

Gordura: 19g

Omelete proteico de peru

Ingredientes

8 Claras de ovos;

2 Ovos inteiros;

1 Cebola pequena picada;

1 Xícara de peito de peru triturado;

Meio pimentão verde e vermelho picado;

5 Cogumelos picado;

Óleo de coco;

1 Colher de chá de pimenta do reino

3 Dentes de alho picado.

Modo de preparo

Em uma tigela bata os ovos com as claras e a pimenta do reino. Pegue uma frigideira antiaderente e adicione 2 colheres de sopa de óleo de coco e refogue o alho e a cebola com o pimentão. Adicione o peru e o cogumelo. Adicione a mistura dos ovos na frigideira. Mantenha em fogo baixo. Você tem duas opções, você pode virar o omelete assim que ele desgrudar da frigideira, ou você pode dobrar o omelete pois o próprio calor cozinha a parte de dentro.

Informações nutricionais

Calorias: 500

Proteína: 40g

Carboidratos: 50g

Gordura: 17g

Ovos mexidos com queijo

Ingredientes

5 Claras de ovos;

2 Ovos inteiros;

4 Colheres de sopa de queijo cottage;

150g de pepino picado em cubos;

30g de queijo ralado;

15g de azeitonas pretas picadas;

30g de cogumelos picados;

1/2 Cebola bem picada;

1/2 Colher de chá de pimenta do reino;

Óleo de coco.

Modo de preparo

Bata os ovos inteiros e as claras em uma tigela grande. Em uma frigideira pequena com 1 colher de sopa de óleo de coco cozinhe a cebola e os cogumelos até ficar macio. Retire as cebolas e o cogumelos e adicione na mistura de ovos.

Adicione todos os outros ingredientes menos o queijo ralado na mistura de ovos. Misture os ingredientes, em seguida, em uma frigideira aquecida moderadamente com uma colher de sopa de óleo de coco adicione a mistura de ovos. Mexa sempre parar suavemente. Cozinhe a mistura até que os ovos estejam cozidos ao seu gosto em forma de flocos.

Polvilhe queijo ralado por cima.

Informações nutricionais

Calorias: 370

Proteína: 45g

Carboidratos: 20g

Gordura: 19g

Shake De Banana

Esse shake é super energizado para um pré – treino como uma boa vitamina de banana. De acordo com a pesquisa publicada na revista científica PLoS One, quem consome uma banana durante um treino é tão benéfico como uma bebida esportiva. Além disso, bananas fornecem antioxidantes, potássio e outros benefícios nutricionais. Então vamos para a receita:

500 ml de leite desnatado;

1 banana grande;

1 colher de sopa de mel;

1 colher de essência de baunilha;

punhado de nozes.

Misture todos os ingredientes juntos.

Serve duas porções. Por porção: 227 calorias, 10g de proteína, 5g de gordura, 37g de carboidratos.

Shake de Morango

Ingredientes

2 xícaras de morangos congelados;

1 xícara de suco natural de uva;

1/3 xícara de suco de limão espremido na hora;

2 scoops de whey protein de baunilha;

6 cubos de gelo;

Coloque todos os ingredientes no liquidificador na ordem listada. Bata em alta até ficar homogêneo.

Informação Nutricional: 433 calorias, 47g de proteína, carboidratos 61g, 3g de gordura.

Shake Super Proteico Com Folha de Espinafre

Ingredientes

1 1/2 xícaras de cerejas congeladas;

1 xícara de folhas de espinafre;

1 xícara de leite de amêndoas;

2 Scoop de whey protein de chocolate;

Coloque todos os ingredientes no liquidificador na ordem listada. Bata em alta até ficar homogêneo.

Informação Nutricional: 405 calorias, 49g de proteína, carboidratos 43g, 7g de gordura.

SHAKE PRÉ-TREINO "DELICIA ATOMICA"

30 gramas de Whey isolada;60 gramas de waxy maize;5 gramas de Creatina;10 gramas de BCAA;10 gramas de L-glutamina;8 gramas de citrulina malato;1.000mg de betaína;300ml de água gelada.

SHAKE INTRA-TREINO

30 gramas de Whey isolada;30 gramas de waxy maize;10 gramas de L-glutamina;15 gramas de BCAA;300ml de água gelada.

SHAKE PÓS-TREINO “DETONADOR PROTEICO”

60 gramas de Whey Isolada;40 gramas de waxy maize;10 gramas de Creatina;10 gramas de L-glutamina;15 gramas de BCAA;2 gramas de beta-alanina;500mg de Gymnema sylvestre;1 porção de gelatina diet pronta (minha favorita é a sabor morango);300ml de água gelada.

Pavê Maromba

Ingredientes

Ovos, adoçante à base de stevia em pó, leite desnatado em pó, amido de milho, morangos, biscoito Nesfit (sabor morango e cereais), gelatina em pó sem sabor, whey protein e cacau em pó puro.

Preparo

Coloco quatro claras de ovos e um sachê de adoçante à base de stevia em uma travessa e bato-as com o mixer. Transfiro os ingredientes para uma panela e acrescento 20 gramas de leite desnatado em pó e uma gema. Mexo o conteúdo em fogo baixo por um minuto. Em seguida, diluo uma colher de sobremesa (10 gramas) de amido de milho em uma xícara com dois dedos de água e aos poucos despejo a mistura no interior da panela

Continuo mexendo os ingredientes até engrossarem. Então desligo o fogo e despejo tudo no copo do liquidificador. Adiciono também dois morangos e dois ou três dedos de água e bato tudo, formando uma massa homogênea. Transfiro a mistura para um recipiente, assim criando uma primeira camada. Sobre ela, coloco seis biscoitos Nesfit – sabor morango e cereais, antes mergulhados por um ou dois segundos em uma xícara com água morna.

Cubro os espaços vazios dos biscoitos com dois morangos fatiados. Em outra panelinha, adiciono meio sachê (seis gramas) de gelatina em pó sem sabor, 20 gramas de whey protein – sabor cookies & cream e uma xícara de água. Ligo o fogo e mexo os ingredientes até ganharem uma boa consistência. Desligo o fogo e despejo o conteúdo da panelinha sobre os biscoito

Crio mais uma camada com seis biscoitos Nesfit, também mergulhados em água morna por um segundo ou dois, e cubro outra vez os espaços vazios com dois morangos picados. Terminada essa etapa, bato duas claras de ovos em neve com o mixer. Quando elas começam a formar picos, somo um sachê de stevia e cinco gramas de cacau em pó. Bato mais um pouco e distribuo a mistura sobre a camada de biscoitos. Fatio mais cinco morangos e coloco sobre a cobertura. Para finalizar, esmago um biscoito Nesfit e esfarelo sobre o Pavê Maromba. Pronto!

Observações do Autor

Na primeira etapa, caso não tenha mixer ou batedeira, você pode bater as claras no liquidificador. Já na última etapa, como são apenas duas claras, é possível conseguir uma boa consistência usando um garfo.

A stevia em pó pode ser substituída por mel ou pelo adoçante de sua preferência, até mesmo na forma líquida.

Valores Nutricionais

Carboidratos: 78 Gramas

Proteínas: 71 Gramas

Gorduras: 17 Gramas

LASANHA DE BATATA DOCE E FRANGO

1 porção (1/8 da receita) fornece aproximadamente 200 calorias, 3,5g de gorduras, 17g de carboidratos e 27g de proteínas. Muito bom!

Ingredientes:

- 500g de batata doce
- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 clara de ovo
- 100g de muçarela light
- 200g de queijo cottage ou ricota
- 2 tomates
- 1 sachê de molho de tomate
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de óleo (o de sua preferência)

- salsa e cebolinha a gosto
- sal
- pimenta
- cogumelos (opcional)
- 1 folha de papel alumínio

Modo de preparo:

- Primeiramente, descasque as batatas doces com uma faca ou um descascador
- Com a ajuda de uma faca bem afiada ou um cortador, corte a batata doce em tiras finas. Não se preocupe se não ficarem muito perfeitas

Pique os tomates, a cebola e os cogumelos

- Misture o queijo cottage com a clara de ovo e separe
- Doure o alho e a cebola no óleo. Acrescente o molho de tomate, as ervas, os tomates, os cogumelos, o sal e a pimenta e deixe cozinhar por uns 5 minutos
- Monte a lasanha em camadas em uma forma. Primeiramente coloque um pouco de molho para não grudar. Acrescente as fatias de batata doce cruas, o peito de frango desfiado, o queijo cottage e molho. Repita até completar as camadas
- Cubra com papel alumínio
- Leve ao fogo por aproximadamente 40 minutos. Retire do forno, remova o papel alumínio e cubra com muçarela
- Volte ao fogo por mais 15 minutos (sem papel alumínio) até que o queijo derreta e pronto!

Sirva com salada de folhas e legumes.

Fica idêntico a uma lasanha tradicional. Saborosa, porém muito mais leve e nutritiva.

NHOQUE DE BATATA DOCE

Volta e meia sinto vontade de comer uma massa quentinha e gostosa... quem não gosta de comida italiana? Eu amo! Para salvar nossa vontade de massa, um nhoque que nem parece, mas é feito de batata doce cai super bem. E com molho de carne moída, perfeito! Se você é vegetariano, pode fazer um molho de tomate simples.

Ingredientes – 4 porções:

- 2 batatas doces médias
- 1 xícara de chá de farelo de aveia
- 1/2 xícara de chá de farinha sem glúten(ou fécula de batata)
- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- sal a gosto
- pimenta branca a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe as batatas sem casca por 25 minutos. Quando estiver cozida, retire a água e amasse-as bem enquanto ainda estiverem quente e reserve.

Em uma superfície limpa e lisa coloque o purê e acrescente os outros ingredientes com cuidado (como eu não tinha uma superfície legal, usei uma assadeira grande ara fazer isso). Amasse até obter uma massa homogênea e elástica.

Divida em porções e role cada uma até obter um cordão na espessura desejada. Corte-os em pedaços de mais ou menos 2cm. É super legal, é como fazer cobrinhas de massinha na época da escola. Pode chamar seus filhos para ajudarem!

Em uma panela coloque a água para ferver, após fervida vá adicionando os nhoques aos poucos. Quando subirem a superfície significa que estão cozidos, é super rapidinho! Retire com uma escumadeira, deixe escorrer toda a água e deixe-os em uma travessa grande para não grudarem.

Sirva com o molho que desejar. Eu fiz com molho de carne moída super simples – refoguei cebola, alho e tomates, acrescentei a carne moída (patinho) e um pouco de molho de tomate orgânico. Deixa reduzir, acrescenta sal e pronto!

Batata doce gratinada, recheada com carne

Entre os carboidratos existentes na natureza, a batata doce é a que tem um dos menores índices glicêmicos. Para as pessoas que estão com intenção de perder gordura corporal e estão em pleno treinamento muscular, alimentos com baixo índice glicêmico são essenciais para auxiliar no ganho de massa e na diminuição do percentual de gordura corporal. Associando a batata doce com uma proteína, os ganhos são maiores ainda, pois você provê ao corpo energia liberada em pequenas quantidades enquanto exercita os músculos e proteína para aumento dos mesmos.

Por isso, para melhorar sua performance, a receita de batata doce gratinada com recheio de carne é uma ótima opção, pois, além de ser excelente para o ganho muscular e a perda de gordura, é muito saborosa.

Anote os ingredientes:

Uma colher de sopa de salsinha Uma colher de sopa de cheiro verde
Três colheres de sopa de queijo cottage ou ricota
Uma colher de sopa de aveia
500 gramas de batata doce
350 gramas de patinho já moído
Duas colheres de sopa de alho
Uma cebola média
Um cubo de caldo de picanha, preferencialmente
Quatro colheres de sopa de queijo parmesão
Quatro colheres de sopa de óleo de canola ou de girassol
Pimenta do reino a gosto
Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhe a batata com um pouco de sal na panela de pressão. Quando ela estiver amolecida, descasque-a e pique-a em rodelas. Em um refratário, coloque a batata em rodelas, o queijo ralado e a metade da cebola, esta já descascada e picada em rodelas, e leve ao forno. Deixe lá até que os ingredientes fiquem dourados.

Os ingredientes que foram levados ao forno ficam reservados para serem acrescentados ao final. Pique a salsinha e o cheiro verde, e frite o alho. Agora, com a carne ainda crua, misture-a a pimenta, ao sal, ao cheiro verde, a aveia, ao alho, ao caldo de picanha e a meia cebola (que sobrou daquela que foi colocada junto com a batata no forno). Misture-os bem até que fiquem com a aparência bem homogênea. Depois, estenda a mistura em uma bancada limpa e enrole até que fique com a aparência de uma massa de pão. No meio dessa massa insira o queijo e feche, não deixando espaços para que entre ar. Depois disso, leve ao forno até que ela fique cozida por dentro e por fora. Em tempos e tempos, abra o forno, retire o alimento e abra para ver seu cozimento interno, fechando novamente caso ele ainda não esteja pronto. Quando ele estiver no ponto de comer junte em uma travessa com as batatas que foram reservadas. Jogue o óleo por cima do alimento.

Serve até 10 porções.

Receita de Arroz Integral e Peito de Frango

Os alimentos integrais não somente fazem bem para os atletas em treino, mas são muito benéficos para as pessoas em geral. Eles possuem casca, o que os diferencia dos demais alimentos. Nesta casca existem fibra e muitas vitaminas, ambas importantes para o organismo. A fibra regula o açúcar no sangue, a dosagem de insulina e melhora o sistema intestinal. As vitaminas aumentam a imunidade e mantêm os processos do organismo em bom funcionamento.

Juntando os benefícios dos alimentos integrais à proteína do frango, temos um prato especialmente bom para os atletas. A carne do frango é considerada carne magra e proporciona proteína que ajuda no ganho de massa corporal. Esse prato, além de saudável é saboroso e auxilia no ganho de massa muscular.

O arroz integral com frango é regado com um molho de ervas finas, as quais não somente proporcionam sabor diferenciado ao prato, como são alimentos indispensáveis à saúde.

Anote os ingredientes desta receita anabólica:

Duas colheres de sopa de uva passa uma colher de sobremesa de azeite de oliva duas colheres de sopa de palmito 60 gramas de vagem quatro colheres de sopa de abóbora 80 gramas de arroz integral 160 gramas de peito de frango sal a gosto pimenta do reino a gosto molho meia colher de chá de alho uma colher de sopa de cebolinha duas colheres de sopa de salsinha uma colher de sopa de manjeriço meia xícara de chá de iogurte desnatado suco de um limão

Modo de preparo

Cozinhe o frango com sal. Quando este estiver cozido, desfie-o e reserve. Lave o arroz e frite-o em uma panela com óleo e temperos. Coloque água fervente e deixe cozinhar. Para o arroz integral é necessário uma pouco mais de água do que o arroz comum, pois ele demora mais a cozinhar. Quando a água tiver secado, desligue o fogo e também deixe reservado.

Para fazer o molho pique o manjericão, a salsinha e a cebolinha, e esmague o alho. Em uma vasilha misture todos os ingredientes citados e adicione o iogurte desnatado.

Disponha o arroz integral e o frango desfiado em uma travessa. Jogue, por cima, o molho de ervas e misture bem. Sirva ainda quente.

A receita rende duas porções e cada porção tem cerca de 390 calorias.

Torta de Frango com purê de batata e aveia

Entre os alimentos que proporcionam proteína, as carnes brancas, também chamadas de magras, são as melhores. Elas possuem menos gordura e são mais saudáveis, especialmente para aquelas pessoas que necessitam de grandes porções desse

alimento. Adicionando ainda mais benefícios ao alimento que tenha proteína advinda da carne magra, podemos fazer pratos com carboidratos simples, que podem ser consumidos antes do treino, pois se tornam energia rapidamente. Associando a carne branca com a batata e a aveia, o atleta tem um prato saudável, energético, proteico e muito saboroso.

Anote os ingredientes para fazer a torta de frango com purê e aveia:

500 gramas de batata
Uma colher de sopa de salsinha
Duas colheres de margarina light
Dois ovos
Uma xícara de chá de aveia em flocos (preferencialmente)
Uma xícara de chá de ervilha (pode-se adicionar ou substituir por milho)
Um peito de frango
Sal a gosto

Modo de preparo

Coloque as batatas na panela de pressão com água suficiente que as encubra. Cozinhe o peito de frango em uma panela com água e o sal. Quando as batatas estiverem se desmanchando, retire a casca e as amasse. Quando o peito de frango já estiver cozido, desfie-o e reserve. Em uma vasilha refratária coloque as batatas amassadas, de maneira que elas encubram todo o fundo da vasilha. Enquanto isso, em uma panela, cozinhe os dois ovos. Por cima das batatas amassadas coloque o frango, as ervilhas e os ovos cozidos, estes picados em rodela. Misture a aveia, o sal, o queijo ralado, a salsinha e a margarina light e disponha-os por cima do frango desfiado. Leve-os ao forno por, mais ou menos, 40 minutos.

A receita rende oito porções e cada porção tem cerca de 180 calorias.

Refeição Líquida Prática e Anabólica

Uma refeição líquida é um grande aliado das pessoas com sérias dificuldades em consumir refeições sólidas, seja por falta de tempo ou apetite.

Extremamente simples, porém prático e o custo x benefício é muito superior a qualquer substituto de refeição no mercado.

- 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 22 g proteína, 0 g carboidrato, 0 g gordura

Qualquer criança pode preparar e os valores nutricionais são de botar inveja em qualquer substituto de refeição caro.

Quantidade total de proteínas: 51g

Quantidade total de carboidratos: 87g

Quantidade total de gorduras: 7,2g

Quantidade total de calorias: 634 kcal

Apesar da quantidade de calorias seja um pouco alta, as mesmas são de ótimas fontes e perfeita para quem está em bulking.

Barra proteica

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, 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 180º e asse por 30 minutos.

Retire o papel alumínio, deixe dourar e pronto.

alcatra ao forno

Alcatra uma das mais ricas fontes de Protéina:

Cada 100gr de alcatra grelhada contém 31,9 Proteína (g)

Com a carne vermelha você ganha um empurrão a mais para ganhar massa muscular. Hoje vamos falar da Alcatra e dar uma receita de Alcatra no Forno que você vai preparar sem segredos.

Também conhecida como alcatra-grossa, coice e alcatre, a peça é composta por três carnes diferentes: miolo da alcatra (de onde vem o baby beef), picanha e maminha. Por ser macia e com pouca gordura, ela é ideal para bifés, refogados, assados e ensopados.

Versátil esta carne pode ser feita em espetos ou bifés grossos na grelha. Suas carnes estão entre as mais pedidas em qualquer churrasco, como o coração da alcatra (parte de dentro da peça).

DICAS:

Por pertencer a um dos cortes mais nobres, ele contém a quantidade de gordura ideal para uma carne saborosa e macia. Aproveite para fazer bifes grossos. Cortes finos podem deixar a carne ressecada e desperdiçar o que ela tem de melhor: sua suculência.

Receita

Alcatra no Sal Grosso 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 papel-alumínio 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.

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 de proteína natural

- 2 xícaras de aveia em flocos grossos
- 2 xícaras farinha de aveia
- 2 xícaras de whey protein (sabor a escolha, coloquei de baunilha) (mas é melhor de baunilha por causa da essência)
- 12 claras de ovos
- 1 xícara de leite (a sua escolha) (DESNATADO!)
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 100 g de Castanha-do-pará trituradas (é bem calórico, mas é uma gordura boa, necessária no nosso dia-a-dia, triturar no liquidificador)
- 1 xícara de cacau em pó (aumenta o valor calórico e de carboidratos também) (Dica: trocar cacau em pó por achocolatado em pó: Nescau, o gosto fica melhor)

- 3 colheres de sopa de leite em pó integral (Para dar um doce, mas quem tiver adoçante para forno e fogão, é melhor!)

- 15 ml de essência de baunilha

Modo de preparo:

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

Pré-aqueça o forno na temperatura Max por 5 min.

Leve ao forno por 30 minutos em temperatura média (coloquei 180 graus) e tá pronto

nuggets de frango caseiro

Ingredientes:

500g de frango moído

6 colheres (sopa) de aveia flocos finos (60g)

Temperos a gosto (usei sal, pimenta, chimichurri e salsinha)

Para empanar

5 colheres (sopa) de linhaça dourada triturada (50g)

1) Misture bem o frango, a aveia e os temperos, abra a massa entre dois saquinhos plásticos.

2) Corte com ajuda de um cortador ou modele com as mãos.

3) Passe na linhaça dourada e coloque numa assadeira antiaderente

4) Leve ao forno pre aquecido 180C por 10 minutos!!

File de frango com 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

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

Doce de Leite Fit

Ingredientes:

200ml de leite desnatado líquido

8 Colheres de sopa de leite desnatado em pó (80g)

2 Colheres de sopa de adoçante forno e fogão (10g)

Modo de Preparo

1) Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque num pote de vidro com tampa de metal (para não correr o risco de entrar água dentro do pote, coloquei papel filme na boca antes de fechar)

2) Embrulhe o pote num pano de prato limpo, coloque na panela de pressão e cubra com 3/4 de água, (pode ser deitado não vaza), tampe a panela, leve ao fogo alto, qdo começar a

chiar conte 40min, desligue a panela e deixe sair a pressão sozinha.

ps.: (embrulhar o vidro é uma questão de segurança, se o vidro tiver algum defeito e estourar, os cacos vão ficar dentro do pano e assim evitar acidentes)

3) Depois que sair toda a pressão, tire o pote e deixe esfriar em temperatura ambiente.

4) Depois de frio bata no liquidificador ou mixer, leve a geladeira por 2 horas para ficar consistente!!! Rende 300g de doce!!

Panqueca de aveia com cottage

Ingredientes:

- 1 ovo de galinha caipira
- 1 colher de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de queijo cottage
- Sal e temperos à gosto

Modo de preparo:

Misture bem com um garfo o queijo e o ovo e logo após acrescente a aveia e os temperos. Coloque um fio de azeite

(bem pouco) para untar a frigideira. Despeje a massa e deixe dourar dos dois lados (vire com cuidado). Recheie ao seu gosto. Embora a receita seja da panqueca de aveia com cottage (com orégano), vocês poderão utilizar outros recheios como o atum, carne moída ou frango desfiado. Fica a critério de vocês. Bom apetite!

Torta de Batata Doce e Frango

Ingredientes:

Massa

600g de batata doce cozida

4 ovos

3/4 xícara (chá) de farinha de aveia (90g)

1 colher (sopa) cheia de margarina light (40g)

1 xícara (chá) de leite desnatado (200ml)

Recheio

500g de peito de frango cozido e desfiado

Temperos a gosto

Mode de Preparo:

1) Coloque no liquidificador todos os ingredientes da massa, lembrando de colocar primeiro os líquidos, depois a aveia e só

por ultimo vá acrescentando as batatas uma a uma, fica uma massa bem espessa. A batata é melhor utilizar ainda quente pois fica mais fácil pra bater.

2) Refogue o frango cozido e desfiado a seu gosto, eu usei cebola, alho, pimenta e chimuchurri.

3) Coloque metade da massa numa assadeira untada, coloque o frango refogado e termine com o resto da massa

4) Leve ao forno pre-aquecido 180°C ate dourar as laterias, em cima ela fica clara mesmo.

Obs. Quando quente a torta fica mais molinha, depois de fria ela fica mais firme.

Escondidinho de Aipim e Patinho:

Igredientes

300g de patinho moído
500g de aipim
Aproximadamente 300 ml de leite desnatado
1 gema
Tempero à gosto
Queijo ralado (opcional)

Modo de preparo:

Faça um purê com o aipim, acrescente o leite, a gema e o queijo.

Tempere a carne, eu costumo fazer um molho com tomate, cebola, alho e temperinho verde.

Em uma travessa coloque a carne moída e em cima o purê!

É um dos melhores pré-treinos, pois conta com um carboidrato bom (o aipim) e uma proteína magra (patinho).

Se quiser pode colocar queijo cottage junto com a carne no recheio

Escondidinho de batata doce com frango

Essa é uma receita completa, tem carboidrato do bem, proteína é deliciosa e ainda fácil de fazer.

Uma excelente opção para o almoço, lanche ou pré treino.

1-Batata doce cozida e espremida (para uma forma média fiz com 1k de batata doce)

Depois de cozida, ainda morna passe no espremedor ou amasse com o garfo.

2-Frango cozido e desfiado

Cozinhe o peito do frango com sal, depois de cozido, desfie. Em uma panela refogue cebola e alho com um fio de óleo e tomate picadinho .

Misture o frango desfiado ao refogado da panela e tempere com cheiro verde, colorau, pimenta do reino se gostar, orégano, acerte o sal, enfim. Tempere a seu gosto.

3- Requeijão light

Montagem:

Coloque no fundo de uma forma média a metade da batata doce e amasse bem com uma colher. Depois coloque o frango desfiado e colheradas de requeijão light por cima do frango. Coloque a outra metade da batata, aperte com uma colher e leve para assar em forno médio por uns 20 min. Só até dourar em cima.

Alimentos para acelerar o metabolismo

Está querendo emagrecer e dar aquele UP no metabolismo? Fiquem atentos aos alimentos que podem ajudar a acelerar o metabolismo. Mas é claro que esses alimentos devem estar dentro de uma dieta individualizada e calculada!

Proteínas

Uma dieta com proteína em todas as refeições acelera o metabolismo, por ser um nutriente que exige mais energia do organismo para quebrar os aminoácidos. Estudos mostram que uma ingestão diária de proteína promove uma queima de 150 a 200 calorias extras no dia.

Canela

Por ser um condimento termogênico, ou seja, por aumentar a temperatura corporal, a canela faz com que o metabolismo corporal também seja aumentado, a fim de tentar restabelecer a temperatura padrão.

Pimenta

A capsaicina, princípio ativo da pimenta parece ter efeito na perda de peso e no combate do acúmulo de gordura corpórea. A capsaicina usa a gordura do organismo para gerar energia. Ela ainda ativa a colecistoquinina, que é um hormônio relacionado à sensação de saciedade. O consumo diário de 3 g pode aumentar em 20% o metabolismo.

Gengibre

Seu consumo ajuda o organismo a usar mais energia, acelerando o metabolismo e conseqüentemente queimando

mais calorias, e isso ocorre devido a ação do zingiberine, composto ativo do gengibre.

Laranja Amarga

O pó da laranja amarga aumenta a taxa metabólica, por possuir diversos compostos que estimulam a queima de calorias corpórea. Podemos fazer esse composto na manipulação.

Vinagre de Maçã

Pode atuar como aliado do organismo, acelerando o metabolismo.

Água Gelada

Beber água gelada aumenta o metabolismo, pois ele precisa gastar energia para igualar a temperatura da água com a do corpo.

Chá Verde

É produzido a partir das folhas da *Camellia sinensis*. Tem a propriedade de acelerar o metabolismo, favorecendo a queima de gordura corporal.

Chá Branco

Chá branco é extraído da mesma planta que o chá verde, porém de uma forma diferenciada. É extraído antes que as flores desabrochem, e quando os brotos ainda estão protegidos por pelos finos. Por ser retirado da planta mais jovem, ou seja, ainda verde, tem a mesma ação do chá verde de acelerar o metabolismo, porém mais potente.

Chá Preto

Utiliza as mesmas folhas do chá verde e branco, porém mais oxidadas.

Cafeína

Composto químico que pertence ao grupo das xantinas, encontrada em mais de 60 tipos de plantas, que acelera o metabolismo. Encontrada por exemplo no café, chá mate, entre outros.

Guaraná em pó

Contém cafeína em proporções maiores até que no conhecido café, além disso, também contém teobromina com propriedade semelhante à da cafeína, assim o guaraná também acelera o metabolismo.

Óleo de coco

Aumenta a produção de energia do organismo, acelerando o metabolismo.

Patinho sem Água na Panela de Pressão

Ingredientes:

1 k de patinho

1 cebola cortada em meia lua

temperos a gosto (usei, sal, pimenta e chimichurri)

Modo de fazer:

1) cortar o patinho em cubos

2) colocar os cubos na panela de pressão, tempere a seu gosto, usei sal, pimenta e chimichurri, acrescente uma cebola fatiada, misture bem, tampe a panela e leve ao fogo, qdo começar a chiar conte 30 minutos e desligue. (como pode depender do fogo, fique de nariz ligado, se cheirar queimado antes dos 30 minutos desligue imediatamente)

3) abra a panela, vai ter um pouquinho de água ainda, deixe a panela destampada por mais 2 minutos no fogo para secar

4) pronto!! Carne super fácil, saborosa cozida no próprio suco da carne!!

Pão Integral Básico

Ingredientes:

250 ml de água

1 colher (chá) de sal

2 colheres (sopa) de açúcar mascavo (20g)

1 colher (sopa) de óleo (13ml)

3 xícaras (chá) de farinha integral (450g)

2 colheres (chá) de fermento biológico seco (5g)

Enriquecendo seu pão (opcional)

1 colher(sopa) de linhaça dourada (10g) - opcional

1 colher(sopa) de semente de girassol (10g) - opcional

1 colher(sopa) de chia (10g) - opcional

Modo de fazer:

1) Ligue o forno e deixe esquentar.

2) Misture a água, o sal, o açúcar, o fermento, o óleo e vá acrescentando as farinhas aos poucos, pode ser que não precise de toda farinha, a massa deve ficar homogênea porém ainda grudenta, acrescente as sementes e coloque numa forma de pão, DESLIGUE o forno e coloque o pão para crescer no forno quente por aproximadamente 1h

3) Depois de crescido ligue o forno 180°C (não precisa pre-aquecer) e asse até dourar.

4) Se fizer na panificadora: coloque os ingredientes na ordem acima, ao sinal do bip acrescente as sementes. Tamanho: 600g / ciclo básico

Fudge zero Carbo Ingredientes

1/2 xícara de manteiga sem sal em temperatura ambiente

1/2 xícara de manteiga de amendoim integral sem açúcar

2 colheres de sopa de cream cheese tradicional em temperatura ambiente

2 medidas de whey sabor baunilha (use qualquer marca com poucos carbos e de preferência que não contenha maltodextrina)

1 xícara de adoçante culinário (usei sucralose em pó)

1/2 colher de café de essência de baunilha

Doces zero Carbo Passo a Passo(fudge)

1. Em uma vasilha misture a manteiga na temperatura ambiente com a manteiga de amendoim até ficar bem incorporado

2. Adicione o cream cheese, a essência de baunilha e o whey e misture bem até ficar uma pasta grossa

3. Forre uma forma pequena ou pote plástico com papel alumínio. Deixe a parte brilhante voltada para cima

4. Despeje a mistura na forma e espalhe com a ajuda de uma colher

5. Leve a geladeira por 1 hora ou 15 minutos no congelador, se estiver com muita curiosidade para experimentar

6. Retire da geladeira e corte em cubos para servir

Se eu tivesse um chocolate amargo de qualidade em casa, seguramente teria feito uma camadinha de ganache para espalhar por cima, ou talvez só derretesse um pouco no micro-ondas para fazer uns efeites por cima do fudge. Fica a dica.

Faça em uma ocasião em que tenha mais gente presente para dividir – é fácil abusar!

Receitas zero carbo com peixe

Ingredientes

500 gramas de peixe fresco de sua preferência (usei salmão). Também dá para usar camarões ou misturar peixe e camarão. Quanto mais fresco, melhor!

1 cebola roxa grande

1 pimenta dedo de moça

Meio pimentão amarelo ou vermelho

2 limões sicilianos (ou Tahiti, se preferir)

Shoyu light (eu não tinha, mas prefira, porque a versão light não tem açúcar)

Cebolinha verde

Sal

Receitas zero carbo com peixe Passo a Passo

1. Corte o peixe em cubos de aproximadamente 2 cm, coloque em um refratário médio.
2. Corte a cebola roxa em meias rodela, quanto mais fininho, mais gostoso.
3. Pique a pimenta em pedacinhos muito pequenos, quanto mais tirar a parte branca, mais suave vai ficar.
4. Pique o pimentão em cubinhos pequenos.
5. Pique a cebolinha verde em pedacinhos. Se quiser usar salsinha também é uma boa ideia.
6. No refratário, misture todos os ingredientes picados.
7. Esprema o suco dos limões usando a mão ou um espremedor para separar as sementes.
8. Adicione o shoyu. Coloquei a gosto, o que deu em torno de 5 colheres de sopa.
9. Prove o molho e acerte o sal.
10. Cubra com plástico filme e leve a geladeira para marinar por 1 hora.

Filé de frango ao molho de pêsego diet

Ingredientes:

Filé de Frango

- 4 filés de frango
- 1 colher (de sopa) de dill
- 1 colher (de sopa) de salsinha
- 1 colher (de sopa) de tomilho
- Sal a gosto Molho
- 1 colher (de sopa) de margarina light
- 2 colheres (de sopa) de cebola picada
- 2 xícaras (de chá) de suco de pêsego light

- 1 colher (de chá) de amido de milho
- Sal a gosto
- Ervas de sua preferência (para polvilhar)

Modo de preparo:

Tempere os filés de frango com uma mistura de todos os ingredientes e reserve por 30 minutos. À parte, faça o molho, levando ao fogo médio a margarina e a cebola. Refogue por 1 minuto e adicione o suco de pêsego e o amido de milho, deixando ferver por cerca de 5 minutos. Tempere com sal e polvilhe as ervas. Sirva com o filé de frango grelhado.

Pasta de amendoim

Um pacote de amendoim cru

Mode de fazer

Coloque o amendoim cru na assadeira e coloque no

Forno 180 a 200 graus

Depois de assado retire do forno e descasque

Você pode descasca lo usando um rolo de pastel passando sobre ele como se fosse abrir uma massa

Apos descasca lo, coloque o num processador batendo até que vire um creme ae é só se deliciar

se você preferir ele um pouco mais doce pode colocar um pouco de açúcar mascavo ou adoçante eu prefiro ao natural

FILÉ DE FRANGO COM MOLHO DE LARANJA

– 2 filés de peito de frango (a quantidade vai depender do número de pessoas.

– 1 xíc. de suco natural de laranja (tem que passar pela peneira pra tirar as sementes)

– 1/4 de xíc. de azeite extra virgem (ta bombando na dieta mediterrânea)

– 1 dente de alho amassado (inteiro mesmo, é só amassar com a faca e tirar a casca)

O truque é deixar o frango mergulhado nessa marinada por, no máximo, 20 minutos em temperatura ambiente, ou por algumas horas na geladeira.

Não coloque sal na marinada, senão o peito de frango vai desidratar.

Passado o tempo da marinada, é hora de levar o frango para a frigideira, ou para a grelha, com um fio de azeite.

A frigideira não pode estar muito quente, senão ele torra por fora e fica cru por dentro.

E também é importante não encher a frigideira de frango, senão o processo demora muito mais, porque resfria a frigideira.

E, pela mor de Deus!!, não fiquem mexendo e espetando o frango com o garfo! Aliás, isso serve pra todas as carnes: não se deve JAMAIS ficar espetando e virando o tempo todo, senão o resultado é uma carne seca, esturricada!

O tempo certo do frango são 5 minutinhos de cada lado.

Enquanto o frango estiver na frigideira, pode temperar com sal e pimenta à gosto.

Depois de pronto, coloque ele na travessa que irá servir, e é hora de preparar o molho de laranja.

O molho será feito na mesma frigideira que o frango foi grelhado, pra poder pegar todo o sabor.

É só despejar a marinada nela, acrescentar mais 1/2 xíc. de suco natural de laranja (não esqueça de peneirar, senão as sementes vão amargar o molho) e 1 colher de sopa de maizena pra dar aquela engrossadinha.

Pode raspar o fundo queimadinho da frigideira, não tem problema. Quando engrossar, o molho tem que passar pela peneira, pra ficar bem lisinho.

Aí é só colocar por cima do frango e servir.

Receita de bolo de whey protein sabor chocolate

Ingredientes:

2 xícaras de trigo integral;1 xícara de cacau em pó;1 xícara de açúcar mascavo;2 colheres de sopa de mel;3 ovos;½ xícara de óleo de coco;1 ½ xícara de leite desnatado;1 colher de sopa de fermento em pó;½ xícara de Nozes;1 xícara de uva passa;30g de Whey Protein sabor chocolate.

Modo de preparo:

Em uma tigela, coloque boa parte dos ingredientes da receita, exceto os ovos. Os ovos devem ser separados em outra tigela, batendo as claras à parte até transformá-las em clara em neve em uma consistência firme. Depois, basta misturar a clara e os ovos. Ao invés de untar a forma de modo tradicional, utilize o papel manteiga para forrá-la, por ser mais saudável. Assim você estará evitando a gordura da margarina ou manteiga e o bolo também não irá grudar no fundo da forma. Leve ao forno por um tempo de 40 minutos em temperatura média.

Receita de bolo de whey protein de baunilha

Ingredientes:

3 ovos (sendo 3 claras e 2 gemas); 2 scoops de Whey Protein sabor cookies and cream; Canela a gosto.

Modo de preparo:

Basta misturar todos os ingredientes um a um até que se misturem e formem uma massa homogênea, depois leve ao forno por 30 minutos em temperatura média ou no microondas de 5 a 7 minutos. Para a calda, coloque meio scoop de whey de chocolate, uma colher sopa de cacau em pó e uma colher de sopa de alfarroba ralada ou em pó. Leve ao microondas por 30 segundos ou ao fogo brando por 5 minutos.

Receita de bolo de whey protein com banana e aveia

Ingredientes:

3 ovos; 30 g de whey protein sabor baunilha; 5 bananas maduras pequenas; 2 xícaras de aveia; 1 xícara de ameixa picada; ½ xícara de uvas passas; ½ xícara de granola; ½ xícara de castanhas do Pará; ½ xícara de damasco picado; ½ xícara de nozes; 1 colher de sopa de fermento.

Modo de preparo:

Bata os ovos e a banana no liquidificador até que se torne uma massa. Coloque em um recipiente e misture os demais ingredientes, lembrando de colocar o whey e o fermento por último. Forre a forma que irá ao forno com papel manteiga, que é mais saudável do que a margarina ou óleo. Leve ao forno por meia hora em temperatura média ou até dourar. A uva passa, nozes e damasco são opcionais, mas dão um sabor a mais à receita.

Receita de bolo de whey protein de banana com canela

Ingredientes:

4 ovos;5 bananas caturra;1/2 xícara de chá de óleo de coco;1/2 xícara de leite desnatado;1 xícara de chá whey protein de chocolate;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 uma única banana. Reserve as outras em rodela. Despeje a massa homogênea em uma forma com papel manteiga, coloque as bananas em rodela por cima e salpique canela a gosto. Asse em forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 50 minutos. Sirva em seguida.

Receita de bolo de whey protein de maçã

Ingredientes:

3 ovos; ½ xícara de chá de óleo de coco; 2 maçãs; 1 xícara de chá de farinha de trigo integral; 1 xícara de chá de whey protein; 2 xícaras de chá de açúcar demerara; ¼ de xícara de chá de aveia em flocos; 2 colheres de sopa de semente de linhaça; 1 colher de sopa de canela em pó; 1 colher de sopa de fermento em pó.

Modo de preparo:

No liquidificador bata os ovos, as cascas da maçã e o óleo de coco. Bata tudo bem até ficar uma massa e reserve. Em uma tigela a parte, coloque a farinha, o whey e o açúcar; misture tudo e acrescente a aveia, a linhaça, a canela em pó e despeje a mistura do liquidificador. Por último, coloque o fermento em pó e misture bem para que não reste nenhum resquício de farinha ou fermento. Coloque em forma com papel manteiga, ao invés de untar. Pré-aqueça o forno a 200º e deixe o bolo assar por 40 minutos ou até dourar.

Receita de bolo de whey protein com tangerina e granola

Ingredientes:

Massa

1 tangerina inteira com casca; 2 colheres de sopa de linhaça dourada; 4 ovos; 3 colheres de sopa de óleo de coco líquido; 1 e

½ xícara de chá de açúcar demerara;¾ xícara de chá de farinha de trigo integral;1 e ½ scoop de whey protein de baunilha;¾ xícara de chá de granola;½ colher de sopa de fermento em pó.

Cobertura

½ xícara de chá de açúcar demerara;3/4 xícara de chá de suco de tangerina;2 colheres de sopa de linhaça (opcional).

Modo de preparo:

Lave bem as tangerinas, corte-as ao meio e retire o gomo e as sementes. No liquidificador coloque a linhaça, ovos, óleo e açúcar. Bata tudo por cerca de 5 minutos até dissolver e misturar bem os ingredientes. Irá formar um creme homogêneo que deve ser levado a um refratário e misturado com a farinha, o whey e a granola. Misture com delicadeza. Adicione o fermento por último, mexendo sem parar. Coloque a massa em uma forma com papel manteiga e asse em forno médio pré-aquecido por 35 minutos ou até dourar. Para a cobertura, misture bem o açúcar com o suco da tangerina em fogo brando. Retire o bolo do forno, despeje a calda morna e sirva em seguida.

Receita de bolo de whey protein de laranja

Ingredientes:

Massa

1 laranja lima inteira com casca;3 colheres de sopa de linhaça dourada;4 ovos;3 colheres de sopa de óleo de coco líquido;1 e ½ xícara de chá de açúcar demerara;¾ xícara de chá de farinha de trigo integral;2 scoops de whey protein de baunilha;1 colher de sobremesa de fermento em pó;3 colheres de sopa de nozes pecã ou castanha do pará.

Cobertura

¾ xícara de chá de suco de laranja lima cortadas e sem sementes.

Modo de preparo:

Lave bem a laranja inteira, corte-a ao meio e retire as sementes. Corte as nozes ou castanhas em pedaços grosseiros. No liquidificador, coloque a linhaça, os ovos, o óleo e o açúcar e bata por 5 minutos. Misture o creme que será formado em uma tigela junto da farinha, o whey protein e as castanhas ou nozes. Misture suavemente. Coloque o fermento e mexa sem parar. Coloque este creme em uma tigela, acrescente a farinha integral, o whey protein e as castanhas. Misture bem. Leve ao forno de 35 a 40 minutos em forno médio até dourar. Enquanto isso, esprema o suco de outra laranja e misture com adoçante. Quando o bolo estiver pronto, espete com o garfo e despeje a calda para entrar dentro do bolo e umedecer.

Receita bolo de whey protein sabor morango

Ingredientes:

Massa

5 ovos;2 colheres de sopa de água;2 colheres de sopa suco de limão;½ xícara de farinha de trigo;1 colher de chá fermento em pó;2 colheres de sopa de adoçante para forno e fogão;2 scoops de whey protein.

Cobertura

300 g de morangos picados;1 pote de iogurte natural desnatado;1 ½ xícara de chá de ricota;4 colheres de sopa de suco de limão;½ xícara de chá de suco de laranja;3 colheres de sopa de adoçante para forno e fogão.

Modo de preparo:

Massa

Bata as gemas com a água, o suco e a raspa de limão. Junte a farinha, o whey, o fermento e o adoçante e acrescente delicadamente as claras batidas em neve. Leve ao forno moderado em forma com papel manteiga para não grudar.

Cobertura

Lave bem os morangos e deixe-os de molho por 2 horas no suco de laranja com 1 colher de sopa de adoçante e o suco de limão. Leve a ricota, o iogurte e o restante do adoçante ao liquidificador e bata até obter uma massa cremosa; leve a mistura ao fogo para engrossar. Despeje a cobertura ainda quente por cima do bolo e decore com morangos inteiros.

Receita de bolo de whey protein sabor cenoura

Ingredientes:

Massa

3 ovos; 1 ½ colher de sopa rasa de adoçante culinário; 1 xícara de chá rasa de leite desnatado morno; ¾ xícara de chá de óleo de coco; 2 xícaras de chá de farinha de trigo integral; 1 xícara de whey protein; 1 colher de sopa cheia de fermento em pó; 3 cenouras picadas.

Cobertura

2 colheres de sopa rasa de cacau em pó;1 colher de sopa rasa de margarina light;1 xícara de café rasa de leite desnatado.

MOLHOS PARA COMPLEMENTAR O SABOR DA DIETA

Molho de Alcaparras

Igredientes

2 Colheres de sopa de extrato de tomate

4 colheres de sopa de leite desnatado

7 Picles

12 alcaparras

Sal e pimenta do reino a gosto

Misture o extrato e o leite adicione 100 ml de água e o picles picado ferva durante 15 minutos e, em seguida, adicione o sal, a pimenta do reino e as alcaparras

Pode servir imediatamente

Molho chimichurri

Ingredientes

Salsinha Coentro 2-3 dentes de alho 1 colher de chá de orégano seco ou fresco 1 colher de chá de pimenta em flocos 2 colheres de sopa de azeite de oliva 2 colheres de chá de vinagre branco ou vermelho 1 colher de chá de suco de limão Sal à gosto Como fazer Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata. Se você notar que está difícil para mexer, então vá mexendo com uma espátula devagar com cuidado para não encostar na hélice. Adicione mais azeite ou vinagre se preferir e prontinho.

Molho de espinafre

Ingredientes

100 gr de espinafre

2 Colherwa de sopa de iogurte 0% gordura

200 ml de caldo de galinha sem gordura

1 Pitada de noz moscada ralada e sal

Lave o espinafre e cozinhe em água fervente com sal, escorra e bata no liquidificador. Adicione o iogurte e, em seguida incorpore o caldo de galinha o sal e a noz moscada

Molho vermelho

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 cenouras grandes, descascadas e cortadas em pedaços médios
- 1 beterraba pequena ou 1/2 grande, descascadas e cortadas em pedaços médios
- 2 copos de água (600 ml)
- 1 colher de sopa de orégano fresco
- 1 folha de louro
- 1/2 xícara manjericão fresco picado
- 1 colher de café de vinagre de maçã
- 2 colher de sopa de shoyu
- 1 pitada de noz moscada

Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio. Refogue a cebola e o alho até que a cebola fique translúcida. Adicione a cenoura, a beterraba, a água, o orégano, a folha de louro, o sal e o manjericão e tampe a panela. Deixe ferver, após reduza o fogo e cozinhe por aproximadamente 30 minutos, até os vegetais ficarem bem macios. Bata no liquidificador e ajuste o tempero se for necessário. Adicione a outra parte de manjericão picado, o vinagre, o shoyu e a noz-moscada, sirva sobre o macarrão ou como uma sopa gelada ou morna.

Molho bechamel

Igredientes

40 gr de amido de milho

500 ml de leite desnatado

1 pitada de noz moscada

Sal e pimentta do reino

Disolva o amido de milho no leite frio aos poucos em uma panela e leve ao fogo brando sempre mexendo. Tempere com sal, pimenta do reino e noz moscada.

Molho Branco

Igredientes

250 ml de caldo de galinha frio

2 colheres de sopa de leite desnatado

1 colher de sopa de amido de milho

1 Pitada de noz moscada

sal e pimenta do reino a gosto

Misture o caldo de galinha e o leite, dissolva o amido de milho aos poucos nesse liquido.

cozinhe em fogo brando até engrossar mexendo devagar coloque o sal a pimenta do reino e a noz moscada.

Pure de batata doce

Ingredientes:

600g a 700g Batata Doce;

Leite Desnatado (dê preferência para os de 0% de lactose);

Requeijão Light.

Modo de Fazer:

Cozinhe a batata doce até que fiquem bem macias, bata as mesmas no liquidificador ou mix com uma quantidade de leite necessária apenas para formar um creme, em seguida coloque a mistura numa panela e acrescente uma colher cheia de requeijão light, misture e sirva em seguida. Difícil né? Não precisa de sal, mas se quiser colocar cheiro verde fica bom tb.

pure de inhame

Igredientes

1 kg de inhame

1 cebola picada

2 dentes de alho

1 xícara (chá) de alho-poró picado

2 colher (sopa) de azeite

Como preparar o inhame

Descasque os inhames e corte em quatro.

Coloque para cozinhar em uma panela com água e sal.

Quando estiver mole, apague o fogo e os retire da água. Reserve a água do cozimento.

Em uma frigideira média coloque o azeite e deixe ficar bem quente, adicione o alho, a cebola e refogue.

Quando estiver bem refogado coloque o alho poró. Refogue. Por último o inhame.

Amasse com um garfo e misture tudo. Mexa sem parar.

Corrija o sal. Se for necessário coloque um pouco de água, use a água do cozimento.

Rendimento 4 porções

espero que tenha gostado do nosso E-book, e espero mais ainda que ele tenha te ajudado no seu objetivo, continue nos seguindo nas redes sociais

abraços até a próxima

Autor: Alexandre Sorriso