

06:20 - Café da manhã - opção 1

Inhame cozido	140g
Ovo de galinha	2 Unidade (100g)
Banana	55g
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)

• **Opções de substituição para Banana:**

Manga - 90g - **ou** - Goiaba - 110g - **ou** - Melão - 255g - **ou** - Melancia - 220g - **ou** - Mamão - 140g

Observações:

Bater a fruta com o whey (a depender da fruta) ou consumir a parte

06:20 - Café da manhã - opção 2

Ovo de galinha	2 Unidade (100g)
Aveia em flocos	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Banana	100g
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Morango	80g

• Opções de substituição para Morango:

Uva - 40g

Observações:

Fazer panqueca de banana

Amassar a banana e misturar a aveia e o ovo. Levar ao fogo em uma frigideira untada e dourar ou dois lados.

Calda para a panqueca com whey:

- 1 dose do scoop

- 1 col de sopa de água

Ir colocando aos poucos a água até ficar numa consistência de calda

Morangos cortadinhos por cima

09:00 - Lanche - opção 1

Banana	160g
Pasta de amendoim integral	30g
Aveia em flocos	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)

• **Opções de substituição para Pasta de amendoim integral:**

Amendoim - 30g

Observações:

Banana em rodela com os demais ingredientes por cima

09:00 - Lanche - opção 2

Iogurte integral natural 2 ingredientes	160g
Mamão	200g
Aveia em flocos	1 Colher(es) de sopa cheia(s) (15g)
Castanha de caju	10 Unidade(s) (25g)

• **Opções de substituição para Mamão:**

Uva - 155g - **ou** - Maçã - 135g - **ou** - Banana - 80g

• **Opções de substituição para Castanha de caju:**

Amêndoa torrada com sal - 25g - **ou** - Pistache - 25g

Observações:

Misturar a fruta e aveia no iogurte

12:00 - Almoço

Peito de frango sem pele grelhado	100g
Arroz branco cozido	215g

Feijão carioca cozido	100g
Salada crua	À vontade
Semente de linhaça	1 Colher sobremesa cheia (10g)
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sopa (8ml)
Laranja Pera	110g

• **Opções de substituição para Peito de frango sem pele grelhado:**

Patinho grelhado - 90g - **ou** - Filé mignon grelhado - 100g - **ou** - Tilápia cozida - 145g

• **Opções de substituição para Arroz branco cozido:**

Macarrão cozido - 220g - **ou** - Batata doce cozida - 260g - **ou** - Mandioca cozida - 200g

• **Opções de substituição para Feijão carioca cozido:**

Feijão preto cozido - 110g - **ou** - Feijão fradinho cozido - 100g - **ou** - Lentilha cozida - 80g

• **Opções de substituição para Semente de linhaça:**

Semente de girassol - 1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (10g) - **ou** - Semente de gergelim - 0.5 Colher sopa rasa (7.5g)

• **Opções de substituição para Laranja Pera:**

Abacaxi - 80g - **ou** - Acerola - 130g

Observações:

Em relação ao ferro:

Recomenda-se:

- 1) Ingerir alimentos-fonte de ferro, de origem animal e vegetal, como carnes e leguminosas (feijão, grão de bico, lentilha e soja).
- 2) Fazer remolho das leguminosas (deixá-las imersas em água) por, no mínimo, 12 horas e descartar a água antes do cozimento.
- 3) Adicionar vegetais verde-escuro às refeições.
- 4) Ingerir alimentos com alto teor de vitamina C (limão, laranja, caju, acerola, abacaxi, tangerina, caqui, mamão, kiwi...) junto aos alimentos-fonte de ferro vegetal. Por exemplo, uma fruta como sobremesa após ingerir feijão no almoço ou jantar.
- 5) Evitar chá, refrigerante e café junto ou logo após as refeições principais, pois diminuem a absorção de ferro.
- 6) Evitar leite e derivados junto às refeições com alto teor de ferro, como almoço e jantar.

15:00 - Lanche

Abacaxi	220g
Granola	3 Colher(es) de sobremesa (30g)

- **Opções de substituição para Abacaxi:**

Mamão - 240g - **ou** - Banana - 95g - **ou** - Maçã - 160g

19:00 - Jantar - opção 1

Inhame cozido	220g
Patinho grelhado	110g
Brócolis cozido	80g
Azeite de oliva extravirgem	1 Colher(es) de sobremesa (5ml)

- **Opções de substituição para Inhame cozido:**

Mandioca cozida - 150g - **ou** - Batata doce cozida - 195g - **ou** - Cuscuz de milho cozido - 180g

- **Opções de substituição para Patinho grelhado:**

Peito de frango sem pele grelhado - 100g - **ou** - Filé mignon grelhado - 120g - **ou** - Atum sólido (baixo teor de sódio) - 160g - **ou** - Tilápia cozida - 180g

- **Opções de substituição para Brócolis cozido:**

Couve-flor cozida - 90g - **ou** - Couve manteiga cozida - 70g - **ou** - Cenoura cozida - 80g

19:00 - Jantar - opção 2

Pão de forma integral	70g
Ovo de galinha	2 Unidade (100g)
Whey protein isolado	1 Medidor(es) (30g)
Morango congelado	8 Unidade(s) média(s) (96g)

• **Opções de substituição para Pão de forma integral:**

Pão francês - 60g

• **Opções de substituição para Morango congelado:**

Frutas vermelhas congeladas - 80g - **ou** - Banana - 25g - **ou** - Mamão - 60g

Observações:

Bater o whey com 150ml de água e a fruta congelada

21:00 - Ceia

Leite integral sem lactose	1 Copo americano duplo (240ml)
Aveia em flocos	10g

Suplementação

Creatina..... 3,0 gramas

Diluir 3 gramas em água (50 ml) todos os dias (mesmo se não for treinar), e ingerir, de preferência, junto com algum carboidrato

Creatina Monohidratada

Receitas

HAMBÚRGUER CASEIRO

Ingredientes:

300g de patinho moído
2 dentes de alho amassados
1/2 cebola ralada
1 cenoura ralada
1 xícara de farinha de aveia
Tempero verde e sal à gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, faça bolinhas e amasse para ficar no formato de um hambúrguer ou abra a massa na espessura de um dedo e corte os bifos com uma forma redonda. Grelhe em uma frigideira antiaderente e quando começar a dourar, vire-os e acrescente algumas gotinhas de água para que fiquem bem cozidos por dentro.

PÃO DE QUEIJO DE TAPIOCA

Ingredientes:

2 xícaras de goma de tapioca
50g de queijo parmesão ralado ou outro queijo duro
300g de cream cheese gelado
1 colher de sopa de farinha de linhaça (Opcional)
Sal a gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, a massa fica bem pegajosa. Unte as mãos com óleo e modele em formato de bolinhas. Asse em forma untada em forno pré aquecido 200 graus por 30 minutos ou até dourar. Pode ser congelado

PATÊ DE ATUM

Ingredientes:

1 Lata de atum em conserva ralado
2 Colheres de creme de ricota
Cheiro verde a gosto
Pimenta a gosto

Modo de preparo:

Escorra a água do atum e disponha em uma tigela. Então misture os outros ingredientes mexendo para que se incorporem por completo. Salpique os temperos por cima. Leve a geladeira por 20 minutos para gelar e sirva com torradas, bolachinhas de arroz ou pão integral.

BANANA RECHEADA COM PASTA DE AMENDOIM E COBERTURA DE CHOCOLATE

Ingredientes:

2 bananas grandes maduras
1 barra de chocolate (70%)

Pasta de amendoim para rechear

Modo de preparo:

Corte as bananas em pedaços redondos; “cole” de dois em dois pedaços de banana com a pasta de amendoim no meio, como se fosse um sanduíche. Reserve. Derreta o chocolate em banho maria. Passe de uma a uma as bananas recheadas no chocolate derretido. Leve ao congelador por 30 minutos e sirva ainda gelado.

CHIPS DE BATATA DOCE

Ingredientes:

3 batatas doces

Sal

Modo de preparo:

Lave as batatas e corte em fatias finas. Seque-as bem com um papel toalha.

Polvilhe com sal, coloque em uma forma forrada com papel-manteiga e leve ao forno pré-aquecido, por 3 minutos ou até que as fatias fiquem levemente douradas. Retire-as e deixe amornar para servir. Bom acompanhamento para ovos, queijos, frango...

MUFFIN DE BANANA E MAÇÃ

Ingredientes:

1 Xícara de farinha de aveia

1 Maçã com casca

3 Bananas maduras picadas

2 Ovos

Canela em pó (sem açúcar) à gosto

1 Colher de sopa de Fermento em pó

Modo de preparo:

Bata primeiramente os ovos e as bananas no liquidificador;

Acrescente a maçã e bata novamente;

Por último acrescente a aveia, a canela e o fermento;

Despeje em forminhas de cupcake;

Asse em forno pré-aquecido a 180°C por

15 minutos, em média.

"BATATA FRITA" COLORIDA

Ingredientes:

1 Batata inglesa pequena

1 Batata doce pequena

1 Cenoura pequena

1 Beterraba pequena

Sal a gosto

Orégano a gosto

Azeite de oliva a gosto

Modo de preparo:

Corte os legumes crus em formato de palitos;

Coloque um pouco de azeite em cima e unte os palitos, depois acrescente o sal e o orégano;

Asse por 15 minutos, em média, em fogo alto.

MASSA PARA MINI PIZZA

Ingredientes:

- 1 Ovo
- 1 Colher de sopa de farinha de trigo integral ou de arroz
- 1 Colher de sopa de aveia em flocos finos
- 1 Pitada de sal

Modo de preparo:

Misture os ingredientes da massa com ajuda de um garfo;

Em uma frigideira antiaderente coloque a massa, com ajuda de uma concha pequena para que formem mini pizzas. Vire quando dourar de um lado;

Recheie a pizza a gosto e coloque para assar por 10 minutinhos no forno.

SORVETE DE BANANA COM CHOCOLATE

Ingredientes:

- 1 Banana média (bem madura)
- 3 colheres de sopa cheia de abacate
- 6 quadradinhos de chocolate 70% cacau

Modo de preparo:

Derreta o chocolate no micro-ondas;

Acrescente um pouquinho de água no mesmo recipiente e dilua-o na água, mexendo com uma colher;

Bata o chocolate diluído com a banana e o abacate no liquidificador;

Coloque a massa do sorvete em um recipiente e deixe no congelador por no mínimo 3 horas;

Sirva em um recipiente bonito e se quiser coloque um pouco de chocolate 70% derretido em cima.

PURÊ DE COUVE FLOR

Ingredientes:

- 1 cabeça de couve flor
- 1 xic de chá de leite de vaca ou vegetal
- 1/2 caixinha de creme de leite
- Sal e noz moscada a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe a couve flor junto com o leite até ficar mole.

Passa tudo no processador até virar um purê. Volte para a panela e junte o creme de leite mexendo bem.

Tempere com sal e noz moscada

COUVE FLOR NA MANTEIGA

Ingredientes:

- Unidades de arvoresinhas de couve flor já cozida (deixar al dente)
- Manteiga a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Coloque a manteiga em uma frigideira. Disponha a couve flor e tempere com sal. Deixar ir tostando em fogo baixo. Virar para dourar os dois lados

Dica: Cortar as árvores ao meio para ficar com a parte mais reta para dourar melhor

COUVE FLOR ASSADA COM QUEIJO

Ingredientes:

Couve flor a gosto
Cebola a gosto
Queijo pamesão ralado na hora
Creme de ricota
Manteiga

Modo de preparo:

Refogue a cebola na manteiga
Coloque a couve, doure um pouco e acrescente o creme de ricota
Disponha numa travessa, salpique queijo pamesão ralado e leve ao forno para gratinar

SORVETE DE BANANA COM MANGA**Ingredientes:**

1 manga
1 banana bem madura
1 copo de iogurte natural
3 colheres de sopa de leite em pó

Modo de preparo:

Pique a manga e as duas bananas e congele. Depois misture com um copo de iogurte natural e 3 colheres de sopa de leite em pó. Bata no processador até formar uma massa homogênea. Leve ao congelador por mais uma hora e pronto!

PICOLÉ DE BANANA COM CASTANHAS**Ingredientes:**

2 bananas maduras
1 pote de iogurte natural
1 punhado de castanhas ou amêndoas trituradas (tipo uma farofinha)

Modo de preparo:

Bata a banana, o iogurte e as castanhas no liquidificador até obter uma consistência cremosa e homogênea. Coloque essa mistura em formas próprias para picolé e leve ao freezer até congelarem. Experimente novas combinações com outras frutas.

PICOLÉ DE MORANGO**Ingredientes:**

1 pote de iogurte natural
10 morangos frescos
1 colher de sopa de semente de chia

Modo de preparo:

Leve o iogurte e metade dos morangos para o freezer até congelarem. Em um processador (ou liquidificador) coloque o iogurte e os morangos congelados, juntamente com o restante dos morangos frescos e bata até formar um creme homogêneo. Acrescente as sementes de chia e misture bem nesse creme. Leve essa massa para geladeira em forminhas específicas para picolé, por mais 4 horas.

Lista de compras

Abacaxi	Acerola	Amendoim
Amêndoa torrada com sal	Arroz branco cozido	Atum sólido (baixo teor de sódio)
Aveia em flocos	Azeite de oliva extravirgem	Banana
Batata doce cozida	Brócolis cozido	Castanha de caju
Cenoura cozida	Couve flor	Couve manteiga
Cuscuz de milho cozido com sal	Feijão carioca cozido	Feijão fradinho cozido
Feijão preto cozido	Filé mignon grelhado	Frutas vermelhas congeladas
Goiaba	Granola	Inhame cozido
Iogurte integral	Laranja Pera	Leite de vaca integral sem lactose
Lentilha cozida	Macarrão cozido	Mamão
Mandioca cozida	Manga	Maçã
Melancia	Melão	Morango
Ovo de galinha	Pasta de amendoim	Patinho grelhado
Peito de frango sem pele grelhado	Pistache	Pão de forma integral
Pão francês	Salada crua	Semente de gergelim
Semente de girassol	Semente de linhaça	Tilápia cozida
Uva	Whey protein isolado	