

TODAS AS CATEGORIAS

PRÉ TREINO

1. *Smoothie de Proteína: *

- Combine proteína de soro de leite, uma banana, espinafre e leite de amêndoa em um liquidificador.
- Adicione um pouco de aveia para fornecer energia de liberação lenta.
- Misture até obter uma consistência suave e consuma.

2. *Iogurte com Frutas e Mel: *

- Misture iogurte grego com morangos, mirtilos e um pouco de mel.
- Adicione algumas nozes ou amêndoas picadas para um toque crocante.

3. *Pão Integral com Abacate e Ovos: *

- Faça uma torrada de pão integral e espalhe abacate por cima.
- Sirva com ovos cozidos ou mexidos.

4. *Tapioca com Queijo Cottage e Tomate: *

- Prepare uma tapioca e recheie com queijo cottage e rodela de tomate.
- Dobre ao meio e aqueça até que o queijo derreta.

5. *Batido de Aveia e Banana: *

- Misture aveia, banana madura, leite de amêndoa e uma colher de chá de manteiga de amendoim.
- Este batido fornece carboidratos, proteínas e gorduras saudáveis para o treino.

6. *Sanduíche de Frango ou Peru: *

- Faça um sanduíche de peito de frango ou peru grelhado com vegetais frescos em pão integral.
- Adicione um pouco de mostarda ou abacate para sabor extra.

7. *Ovos Cozidos com Abacate: *

- Cozinhe alguns ovos e sirva com fatias de abacate e uma pitada de pimenta preta

8. *Panquecas de Proteína: *

- Prepare panquecas de proteína com morangos ou mirtilos.
- Adicione um pouco de mel ou xarope de bordo com moderação.

Lembrando que a escolha do complemento pré-treino depende das preferências pessoais e das necessidades nutricionais individuais. Certifique-se de adaptar as porções de acordo com seus objetivos e consulte um nutricionista para um plano alimentar personalizado, especialmente se estiver buscando um aumento de massa muscular.