



REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA (café da manhã ou lanche)



SUMÁRIO

1. Bebidas	3
2. Refeições com pão	4
3. Pastel de 2 ingredientes	5
4. Pão de queijo de frigideira	5
5. Torta de legumes lowcarb	5
6. Kibes	6
7. Shake proteico.....	6
8. Pudim de chia	6
9. Bolinho da Tati.....	6
10. Brownie proteico	7
11. Egg bites	7
12. Bolo proteico / pão de mel	8
13. Panqueca de banana ou maçã	9
14. Crepioca ou aveioca	9
15. Gelatina cremosa	10
16. Nuggets de frango funcional	11
17. Iogurte	12
18. Combinações com nuts	12
19. Hamburguer de carne	13
20. Hamburguer de frango	14



(★) RECEITAS

1. Panini	15
2. Bolo montanha russa com azeite	16
3. Pastel de 2 ingredientes	16
4. Pão de queijo de frigideira	17
5. Torta de legumes	18
6. Kibes	19/20/21
7. Shake proteico.....	22
8. Pudim de chia	23
9. Bolinho da Tati.....	24



1. Bebidas

Algumas bebidas estão liberadas nos intervalos entre as refeições:

- Água
- Água com gás
- Café sem açúcar
- Chá sem açúcar

 **IMPORTANTE!** Não vamos usar suco!



As receitas marcadas com (★) estarão no final deste E-book.

2. Refeições com pão

- Pão
 - 1 fatia OU
 - 1 pão francês OU
 - 1 panini (★) **página 15** OU
 - 1 bolo montanha russa (★) **página 16** (135g)



- Ovo (2 unidades) OU frango (95g) OU atum (95g)
OU hamburger de carne (100g) OU hamburger de frango (100g)



- Queijo OU avocado/abacate/guacamole (40g)



- Fruta (85g)



- Chia OU farinha de linhaça (1 colher de sobremesa)

3. Pastel de 2 ingredientes

(★) página 16



- Recheio: carne OU frango OU atum OU camarão (105g)



- Fruta (85g)

4. Pão de queijo de frigideira

(★) página 17

5. Torta de legumes lowcarb

(★) página 18 (140g)



- Fruta (80g)

6. Kibes

(★) páginas 19/20/21 (115g)



• Fruta (85g)

7. Shake proteico

(★) página 22

8. Pudim de chia

(★) página 23

9. Bolinho da Tati

(★) página 24

(Consumir 3 unidades/porções)



• Fruta (85g)

10. Brownie proteico

- 1 banana madura
- 1 dose de whey
- 1 colher de sopa de chia
- 35g de chocolate amargo
- 1 colher de sopa de óleo de coco ou pasta de amendoim sem açúcar

Modo de preparo:

Colocar a banana madura e o chocolate no microondas para amolecer um pouco. Depois, misturar os outros ingredientes e colocar no microondas de 30 em 30 segundos até ficar com a textura boa.

11. Egg bites

(1 porção = 40g)

- bacon (40g) OU frango desfiado (80g)
- cottage (70g)
- ovo (7 unidades)
- queijo (40g)
- tapioca ou farinha de aveia (70g)
- Misturar todos os ingredientes e colocar em

forminhas. Rende 12 porções.

Consumir 5 unidades



- Fruta (75g)

12. Bolo proteico / pão de mel

Bolo:

- 2 ovos
- 6 col. sopa de farinha de aveia
- 4 col. sopa de leite em pó
- 4 col. chá cacau em pó
- 4 col. sopa de mel
- 2 col. sopa de chia
- 7 col. sopa de leite ou água
- 2 col. sopa de fermento em pó

Calda (opcional):

- 1 dose de whey
- 45g de chocolate 70% derretido

Modo de preparo:

Bata bem os ingredientes, deixando o fermento para misturar por último com uma colher e leve ao microondas por aproximadamente 2 minutos.

⚠ Coloque 1 minuto e olhe. Se já estiver firme, vá colocando mais tempo aos poucos para não ficar seco ⚠

13. Panqueca de banana ou maçã

- 1 banana madura ou 1 maçã ralada
- 1 ovo
- 1/2 dose de whey
- 15 g de chia ou farinha de linhaça
- 50 g de farinha de amêndoas ou farinha de aveia
- 10 g de xilitol ou mel (opcional)
- canela a gosto

Modo de preparo:

Misturar bem todos os ingredientes, untar levemente a frigideira e fazer as panquecas.

14. Crepioca ou aveioca

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de tapioca ou aveia
- 1 colher de chá de chia
- tempero natural e sal a gosto
- Recheio: 105 g de frango desfiado OU carne moída OU atum + 25g de queijo

Modo de preparo:

Untar levemente a frigideira e despejar a massa. Depois rechear.

Obs.: O queijo pode ser separado ou misturado na massa.

15. Gelatina cremosa

- gelatina em pó sem sabor eu sem açúcar (25g)
- iogurte natural ou com sabor sem açúcar (600ml)
- 30g de whey ou leite em pó
- 20g de mel ou xilitol
- 30g de chia

Modo de preparo:

Dissolver a gelatina em 100ml de água quente. Depois de esfriar um pouco, bater com todos os outros ingredientes no liquidificador e levar para gelar.

- Consumir uma porção de 185g.

16. Nuggets de frango funcional

- aveia em flocos (2 colheres de sopa)
- cebolinha (1 colher De sopa)
- cúrcuma (1 colher de chá)
- curry (1 colher de chá)
- filé de frango (300 g)
- semente de linhaça (2 colheres de sopa)
- sal refinado (1 colher de chá)

Modo de preparo:

Após cozinhar os filés de frango, desfie-os com um garfo ou processe no liquidificador ou mixer até formar uma pasta bem homogênea.

Em seguida, com auxílio de uma colher de sopa, pegue a quantidade suficiente para moldar os nuggets. Aperte com as mãos para escorrer um pouco e tomar forma.

Depois de formar os nuggets, passe os bolinhos já achatados na farinha para empanar, com a aveia e linhaça já misturadas e reserve.

Em seguida, coloque os nuggets funcionais para assar por aproximadamente 20 minutos no forno médio (cerca de 230°C).

Obs.: A receita rende 10 porções.

Consumir 5 porções



17. logurte

logurte sem açúcar (170g)



1 colher de chá de chia



40g de granola sem açúcar




115g de fruta



1 colher de sopa de mel

18. Combinações com nuts

30 g de nuts

 **Obs.:** Cuidado! Se o mix de nuts for pronto, tem que olhar nos ingredientes se não tem nenhum tipo de óleo ou açúcar.



150g de iogurte sem açúcar **OU**

1 dose de whey + 200ml de leite ou água **OU**

2 ovos



85 g de fruta

19. Hamburguer de carne

- 500g de carne moída (patinho ou alcatra)
- 1 cebola pequena ralada
- 2 dentes de alho picados
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- sal e pimenta a gosto
- ervas frescas (salsa, cebolinha) a gosto

Modo de preparo:

- Em uma tigela, misture a carne moída com a cebola, alho, ovo, farelo de aveia, sal, pimenta e ervas.
- Modele os hambúrgueres no tamanho desejado.
- Coloque os hambúrgueres em uma forma e congele.
- Depois de congelados, armazene em sacos plásticos ou potes para congelamento.

20. Hamburguer de frango

- 500g de peito de frango moído
- 1 cebola pequena ralada
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 1 ovo
- sal e pimenta a gosto
- ervas frescas (orégano, manjeriço) a gosto

Modo de preparo:

- Misture o frango moído com a cebola, ovo, farinha de linhaça, sal, pimenta e ervas.
- Modele os hambúrgueres e coloque em uma forma para congelar.
- Armazene em sacos plásticos ou potes após o congelamento.

(★) RECEITAS

Panini

- 1 ovo
- 2 colheres de farinha de amêndoa ou 1 colher de farinha de amêndoa/coco ou 2 colheres de farinha de aveia.
- 1 colher de sobremesa de chia
- 1 pitada de sal
- Meia colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata bem o ovo, acrescente os demais ingredientes e misture bem. Espalhe o óleo de coco ou azeite em uma frigideira pequena, coloque a mistura e leve ao fogo baixo para não queimar. Cubra a frigideira.

Também pode ser feito no microondas e depois colocar em um tostex (se você rechear e colocar no tostex fica tipo uma mistura quente).

DICA:

Os veganos podem deixar 3 colheres de chia em 150 ml de água na geladeira por algumas horas até formar um gel e usar no lugar dos ovos.

Bolo montanha russa com azeite

- 4 ovos
- 300g de polvilho ou farinha de tapioca fina (tapioca flour)
- 100ml de leite ou água
- 30g/ml de azeite
- 1 colher de chá de sal.
- 50g de queijo (opcional)

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador (a massa fica líquida). Untar bem a forma, pré-aquecer o forno e deixar aproximadamente 25 minutos em (200•c) ou (400•F).

Importante deixar até as bolhas se formarem e ficarem douradas.

Pastel de 2 ingredientes

- 8 colheres de sopa de farinha de aveia;
- 4 colheres de sopa de iogurte natural.

Modo de preparo:

Misture tudo até a consistência e povelhe a farinha para abrir a massa. Recheie com o que quiser e leve por 10 minutos na airfryer ou 15 minutos em forno pré-aquecido. Rende 2 pastéis

Pão de queijo de frigideira

- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de tapioca
- 3 fatias de queijo mussarela (80g)
- 1 colher de chá de fermento
- Sal e temperos naturais a gosto

Modo de preparo:

Misture tudo deixando o fermento por último. Espalhe a massa em uma frigideira pequena. Também pode ser feito no micro-ondas e depois colocado em um tostex.

Torta de legumes

- 300g de legumes de sua preferência (chuchu, cenoura, abobrinha)
- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- 4 ovos (ou 6 colheres de chia em 250ml de água até formar um gel)
- 6 colheres de sopa de creme de leite ou leite de coco ou cream cheese.
- ¼ xícara de azeite
- 1 xícara de farinha de amêndoa ou aveia ou tapioca
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Corte os vegetais se estiverem crus (você também pode usar os vegetais que sobram de uma refeição e estão prontos). Reserve. Bata bem os ovos, tempere com sal e temperos naturais a gosto. Acrescente o creme de leite ou leite de coco ou cream cheese ou azeite. Misture bem. Adicione a farinha e misture bem. Misture todos os ingredientes, deixando o fermento por último e leve para uma forma untada. Leve ao forno pré-aquecido e deixe por aproximadamente 25 minutos.

O tempo pode variar de forno para forno, então confira.

Kibe de quinoa lowcarb

- 1 xíc. de quinoa em grãos
- 2 xíc. de água
- 1 cebola picada
- 500g de carne moída ou carne de soja moída ou tofu firme temperado
- 1/4 de xíc. de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de sal
- 2 c. sopa de hortelã picada
- 2 c. sopa de azeite de oliva

Modo de preparo:

Após cozinhar a quinoa, misturar todos os ingredientes e levar ao forno pré-aquecido a 200•c por cerca de 30 minutos. Servir.

Kibe de couve-flor lowcarb

- 500g de carne moída ou carne de soja moída ou tofu firme temperado
- 250 gramas de couve-flor(ESCORRER BEM PARA TIRAR O EXCESSO DE ÁGUA)
- 1/2 cebola picada
- 1/4 de xíc. de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de sal
- 2 c. sopa de hortelã picada
- 2 c. sopa de azeite de oliva

Modo de preparo:

Lave bem a couve-flor crua e passe no processador (APERTE BEM PARA TIRAR O EXCESSO DE ÁGUA). Misturar todos os ingredientes e levar ao forno a 180 graus preaquecido, por cerca de 30 minutos. Servir.

Kibe de abóbora lowcarb

- 300g de carne moída ou carne de soja moída ou tofu firme temperado para o recheio
- 500g de abóbora cozidas em cubos
- 300 gramas de farinha de amêndoas
- 1 cebola picada
- 1 colher de chá de sal
- 2 c. sopa de hortelã picada (opcional)
- 2 c. sopa de azeite de oliva

Modo de preparo:

- Cozinhe a abóbora descascada em cubos em uma panela com água até ficar macia. Escorra e reserve.
- Quando esfriar coloque em um bowl e envolva com a farinha de amêndoas. Amasse bem e incorpore os dois ingredientes até ficar bem homogêneo.
- Adicione a cebola, sal a gosto, pimenta-do-reino e o azeite. Misture bem. Coloque a metade da massa no tabuleiro, coloque o recheio e cubra com a outra metade da massa. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média por 30 minutos ou até dourar. Sirva.



Shake proteico

- 250ml de leite ou leite ou água
- 85g de fruta
- 1 colher de sobremesa de linhaça ou chia
- 1 dose de whey

Se usar o whey sem sabor pode adoçar com uma colher de sobremesa de xilitol ou stevia

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes no liquidificador.

Pudim de chia

- 4 colheres de sopa de aveia
- 2 colheres de sopa de chia
- 80ml de leite (se for o vegetal escolher o SEM açúcar) com 1 dose de whey **OU** 100g de iogurte natural sem açúcar
- 1 colher de sobremesa de xilitol (para adoçar, opcional)

Se usar o whey sem sabor pode adoçar com uma colher de sobremesa de xilitol ou stevia

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes e deixar pelo menos 5 horas na geladeira.

Após pronto colocar 85g de fruta.

Bolinho da Tati

- 200g de pasta de amendoim ou amêndoas SEM açúcar
- 2 doses de proteína em pó (usei de Vanilla da Arbonne)
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de chia
- 2 bananas bem maduras
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 100g de chocolate 70% picado

Modo de preparo:

Bater ou misturar bem todos os ingredientes e colocar nas forminhas para assar em forno baixo pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos.

Vá olhando e espetando com um garfo até sair limpo. Rende 12 porções.