**Cardapio**

**Antes do treino**

**Suco verde**

**Ingredientes**

1 folha grande de couve manteiga

Raminhos de hortelã

1 kiwi

½ limão espremido

1/2 maçã verde picada com casca

2 colheres de sobremesa de quinoa em flocos

1 rodela fina de gengibre

1 dose de suplemento proteico sabor baunilha

Gelo

**Modo de Preparo:** Bata todos os ingredientes no liquidificador.

**Shake termogênico**

**Ingredientes**

1 xícara de café

1 colher de sopa de óleo de coco

1 colher de sopa de manteiga ghee

1 colher de café de canela em pó

2 colheres de sopa de whey protein sabor chocolate

**Modo de Preparo:** Bata todos os ingredientes no liquidificador e servir.

**Milk Shake de Abacate**

**Ingredientes**

1 copo de leite de coco caseiro

1 scoop de whey protein sabor chocolate

5 colheres de sopa de abacate

Gelo

**Modo de Preparo:**Bata todos os ingredientes no liquidificador.

**Panqueca de whey protein**

**Ingredientes**

1 bolacha de arroz integral quebrada

1 colher de chá de adoçante natural

1 colher de sopa de cacau sem açúcar

1 colher de sopa de manteiga de amendoim

1/3 xícara de chá de clara de ovo

2 scoops de whey protein

calda de chocolate sem açúcar

**Modo de Preparo:** Coloque todos os ingredientes em uma tigela até a mistura ficar homogênea. Despeje a massa em uma frigideira em temperatura baixa, mexendo suavemente para que a massa fique fininha.Vire a panqueca depois que ela dourar. Doure do outro lado. Recheie com pasta de amendoim e a calda.

**Panqueca de banana**

**Ingredientes**

1 banana amassada

1 ovo caipira

2 colheres de sopa de aveia

1 colher de chá de óleo de coco

1 colher de chá de biomassa de banana verde

**Modo de preparo:** Misture a banana com o ovo até obter uma massa homogênea. Acrescente a biomassa de banana verde misturada com a aveia e reserve. Unte uma frigideira com óleo de coco e despeje a massa. Doure ambos os lados.

**<h3>Mingau de aveia e banana</h3>**

**<p><strong>Ingredientes</strong></p>**

**<ul>**

<li> 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos

<li> 1 banana média madura amassada com garfo

<li> 100 ml de leite semi desnatado

<li> Canela em pó à gosto

**<strong>Modo de Preparo:** **</strong>** Leve o leite, a banana e a aveia ao fogo médio e vá mexendo até adquirir consistência. Salpique canela depois de pronto

</ul>

**<h3>Omelete de cogumelos</h3>**

**<p><strong>Ingredientes</strong></p>**

**<ul>**

<li> 1/2 xícara de chá de cogumelo picado

<li> 1 fatia média de queijo prato light picado

<li> 3 ovos

<li> 2 colheres de sopa de leite desnatado

<li> Sal a gosto

<li> 1 colher de sopa de cebolinha picada

<li> Óleo para untar

**<strong>Modo de Preparo:** **</strong>** Misture o cogumelo com o queijo e reserve. Bata os ovos com o leite, o sal e a cebolinha. Aqueça uma frigideira antiaderente untada com gotas de óleo. Espalhe a massa rodando a frigideira. Vire a omelete e coloque a mistura de cogumelo no centro. Dobre e vire mais uma vez.

</ul>

**<h3>Sanduíche de frango</h3>**

**<p><strong>Ingredientes</strong></p>**

**<ul>**

<li> 2 fatias de pão de forma

<li> 100 g de peito de frango

<li> 1 potinho de coalhada (iogurte natural)

<li> Cenoura ralada

<li> Alface

**<strong>Modo de preparo:** **</strong>** Desfie o peito de frango. Acrescente o iogurte ao peito de frango desfiado e misture. Coloque no pão o frango com iogurte, alface e a cenoura. Sirva.

</ul>

**<h3>Crepioca</h3>**

**<p><strong>Ingredientes</strong></p>**

**<ul>**

<li> 2 colheres de sopa de goma de tapioca

<li> 1 ovo inteiro e 1 clara

<li> 1 colher de sobremesa de requeijão light

<li> Temperos à gosto

**<strong>Modo de Preparo: </strong>**Misturar o ovo, a goma de tapioca e o requeijão e mexer bem com a ajuda de um fuet ou garfo. Temperar à gosto e levar à frigideira antiaderente até dourar os dois lados.

**</ul>**

**<h3>Salada de frutas</h3>**

**<p><strong>Ingredientes</strong></p>**

**<ul>**

<li> frutas da sua preferência

<li> granola

<li> chia

<li> mel para adoçar

**<strong>Modo de Preparo:** **</strong>** Misture todos os ingredientes em uma tigela e coma a salada gelada.

</ul>

**<h3>Vitamina protéica</h3>**

**<p><strong>Ingredientes</strong></p>**

**<ul>**

<li> 1/2 xícara de chá de morango fatiado

<li> 1/2 xícara de chá de banana fatiada

<li> 1 colher de chá de chia

<li> 1 colher de chá de linhaça dourada

<li> 2 scoops de whey protein sabor graham cracker

<li> 1 xícara de chá de leite de amêndoa

<li> Alguns cubos de gelo

**<strong>Modo de preparo:** **</strong>** Em um mixer ou liquidificador, bata todos os ingredientes.

</ul>

**<h3>Suco de beterraba e cenoura</h3>**

**<p><strong>Ingredientes</strong></p>**

**<ul>**

<li> 1 porção pequena de algas secas

<li> 1 beterraba

<li> 1/2 maçã sem sementes

<li> 4 cenouras

<li> 1/2 copo de água

**<strong>Modo de Preparo:** **</strong>**

Centrifugue todos os alimentos, exceto a alga. Bata o suco no liquidificador com as algas.

Antes de praticar atividades físicas é importante ingerir [alimentos que garantam a energia necessária para o corpo](https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/mais-energia-para-fazer-exercicios-descubra-10-alimentos-ricos-em-potassio_a925/1) queimar gordura e gerar músculos durante os exercícios, mas que não sejam pesados demais. O ideal é apostar em carboidratos de rápida absorção e baixo nível glicêmico, como frutas ou sucos sem açúcar e pães integrais. Por terem baixo índice glicêmico, o açúcar presente nesses alimentos demora a chegar na corrente sanguínea, o que faz com que o corpo opte pela gordura como fonte de energia. Além disso, a rápida absorção desses carboidratos favorece a formação de massa muscular. Para dias mais quentes, a água de coco também é uma boa opção, já que evita a desidratação e funciona como um isotônico, repondo os sais minerais

</ul>

**<h3>Sugestão de lanche:** **</h3>**sanduíche com 2 fatias de pão integral + 1 ovo mexido ou frango desfiado

vitamina com 1 banana + meio mamão papaya + 200 ml de leite desnatado + 1 colher de aveia

**<h3>10 alimentos ricos em potássio para ingerir antes:** **</h3> <p></p>**

- Beterraba, Arroz integral, Alface, Feijão, Lentilha, Peixes, Ovo, Banana, Abacate

**<h4>Outros:** ameixa seca, figo, abacaxi, tâmara, amêndoas, noz e pepino

**<h3>Torrada mediterrânea:** </h3> <p></p>

Separe duas fatias e espalhe sobre elas quatro tomates-cereja picados ao meio e quatro fatias de pepino. Se quiser, coloque também a manteiga saudável de sua preferência ou tahine. Depois, coloque um pouco de queijo feta (ou, se preferir, queijo cottage) por cima e polvilhe sal e pimenta à gosto. Voilà: está pronto.

**<h3>Sanduíche de atum:** **</h3> <p></p>**

Para prepará-lo, você vai precisar de duas fatias de pão integral, meia lata de atum (de preferência, light), duas colheres de chá de creme de ricota, três fatias de tomate, meia cenoura ralada e alface à gosto.

**<h3>Sanduíche de ricota:** </h3> <p></p>

Pegue duas fatias de pão integral, 50 gramas de ricota fresca (mais ou menos duas fatias), uma colher de sopa de milho verde enlatado, uma fatia de peito de peru e alface à gosto. Se quiser, coloque também tahine.

**<h3>Torrada com pasta de amendoin:** </h3> <p></p>

separar quatro fatias de banana e espalhá-los pela torrada. Dê preferência a bananas não muito maduras (mas não verdes), pois, quanto mais maduras, maior a quantidade de açúcar. Lembre-se também de conferir os ingredientes da pasta de amendoim para certificar-se de que é saudável.

**<h3>Omelete de espinafre: </h3> <p></p>**

**bata dois ovos.** Acrescente sal e pimenta à gosto.Em seguida, adicione o espinafre e meio tomate picado em cubos. Unte a frigideira e leve a mistura ao fogo. Quando um dos lados tiver cozinhado, vire o omelete. Por cima, disponha três pedaços de mussarela de búfula e depois, tampe a frigideira. Espere o queijo derreter e o omelete terminar de cozinhar e seu pré treino está pronto.

**<h3>Bolo de banana:** </h3> <p></p>

Em uma tigela ou caneca, amasse uma banana madura. Em seguida, acrescente um ovo e bata a mistura.Depois de bater, coloque duas colheres de chá de farinha de amêndoas (ou da farinha saudável de sua preferência) e misture de novo. Se quiser incrementar a receita, adicione meia colher de chá de cacau em pó.

Por fim, coloque a caneca no micro-ondas por cerca de três minutos (a depender de seu micro-ondas). Uma dica para seu pré treino ficar ainda mais gostoso é utilizar uma colher de chá de pasta de amendoim como cobertura.

**<h3>Milkshake de açaí e banana:** **</h3> <p></p>**

Nos dias quentes, o pré treino perfeito é um milkshake de açaí com banana. Para prepará-lo, é só colocar no liquidificador meio copo de leite ou água, uma polpa de açaí puro (evite as misturas com xarope de guaraná), uma banana madura e uma colher de aveia. Se preferir, substitua a aveia por um Scoop do Whey protein de sua preferência. Em seguida, acrescente gelo e bata os ingredientes.

**<h3>Tapioca:** </h3> <p></p>

As tapiocas são as receitas queridinhas do mundo fitness por serem práticas e gostosas. No pré treino, elas podem ser grandes aliadas. Para preparar nossa receita, você vai precisar de 100 gramas de goma de tapioca e 50 gramas de queijo minas ralado.Depois de untar a frigideira e esperar que ela esquente um pouco, espalhe sobre ela a tapioca até obter o formato de uma panqueca. Quando a massa estiver firme, acrescente o queijo. Para incrementar, espalhe sobre o queijo duas folhas de rúcula, meio tomate em cubos e meia cenoura ralada. Quando o queijo derreter, basta fechar a tapioca e ela está pronta para consumo.

**<h3>Panqueca de cacau com pasta de amendoim:** **</h3> <p></p>**

Panquecas saudáveis são deliciosas e uma ótima opção no pós treino. Para fazer a panqueca de cacau, bata dois ovos em um recipiente. Em seguida, acrescente uma colher de chá de cacau e quatro colheres de stevia (ou do adoçante de sua preferência, atentando-se para as equivalências).

Unte a frigideira e leve a mistura ao fogo. É importante ficar atento, porque as panquecas queimam rápido. Quando a parte de cima começar a formar bolhas, é hora de virar. Quando estiver pronto, finalize a receita com uma colher de pasta de amendoim como cobertura. Se quiser incrementar, coloque também quatro morangos picados sobre a panqueca.

**<h3>Smoothie de espinafre e de abacaxi:** **</h3> <p></p>**

Nos dias em que precisar de energia extra, experimente no pós treino um Smoothie refrescante de espinafre com abacaxi. Mais prático impossível: coloque no liquidificador um punhado de espinafre, meia xícara de leite, meio copo de suco de laranja, espremido na hora.

**<h3>Waffles de aveia com iogurte grego e bananas;** **</h3> <p></p>**

O Waffle de aveia também é uma ótima opção de pré treino, além de ser super prático.

Em uma tigela, misture um ovo, quatro colheres de sopa de farinha de aveia, quatro de farinha integral, uma pitada de sal e 60ml de leite. Se quiser, acrescente um pouco de canela.

Em seguida, coloque a mistura na máquina de Waffles, já untada e aquecida, e deixe cozinhar. Repita o processo até que a mistura acabe. Quando os Waffles estiverem prontos, pique cerca de duas bananas maduras e espalhe-as sobre os Waffles. Polvilhe com canela e sirva-os com iogurte grego.

**<h3>Tigela com banana e manteiga de amêndoa:** **</h3> <p></p>**

A banana, além de ser um alimento muito nutritivo e prover muita saciedade, é muito versátil. Em dias de correria, opte pela simplicidade no pré treino: um prato básico, mas muito gostoso, é a mistura de banana com manteiga de amêndoas. Em uma tigela, pique uma banana madura grande.

Por cima, espalhe uma colher de manteiga de amêndoas e polvilhe com canela. Um modo alternativo de preparar a receita é amassar a banana e misturá-la com a manteiga e a canela, de modo a formar uma pasta. Você pode comê-la com torrada ou espalhá-la no pão integral. Se quiser, adicione também queijo na mistura.

**<h3>Omelete apimentado com queijo e brócolis assado:** **</h3> <p></p>**

Com o omelete, não tem como errar: o acerto é garantido sempre, e no pré treino também. Que tal variar e preparar uma variação nova dessa receita básica? Em uma tigela, bata dois ovos, acrescentando uma pitada de sal e pimenta à gosto. Se quiser dar mais consistência à mistura e quebrar um pouco o gosto do ovo, coloque uma colher de farinha de amêndoas.

Coloque a mistura na frigideira, já untada e aquecida. Quando um dos lados cozinhar, vire a massa e, na superfície, espalhe um quarto de xícara de queijo minas ralado e meia xícara de brócolis assado. Assim que o queijo derreter, seu omelete está pronto.

**<h3>Smoothie de amêndoa do coco e mocha:** **</h3> <p></p>**

Uma opção refrescante de pré treino é um Smoothie de coco, amêndoas e mocha. Smoothies são muito versáteis e fáceis de preparar, então mantenha-os em mente quando quiser algo rápido.

Para preparar esse, coloque em um liquidificador os seguintes ingredientes: dois potes (de cerca de 200ml) de iogurte natural, uma xícara de chá de coco ralado (de preferência, sem açúcar), uma xícara de leite, uma colher de manteiga de amêndoas e uma colher de café solúvel. Acrescente gelo à gosto e duas colheres de stevia ou do adoçante de sua preferência. Em seguida, bata todos os ingredientes e sirva o Smoothie gelado.

**<h3>Barras energéticas de damasco e amêndoa</h3> <p></p>**

Se você gosta de barras energéticas no pré treino, essa receita muito gostosa e prática é para você. Em uma panela, esquente 70 gramas de manteiga sem sal, 70 gramas de stevia, uma colher de sopa de mel e uma pitada de sal, misturando-os até que formem uma calda.

Em seguida, acrescente 30 gramas de damasco desidratado, 30 gramas de lascas de amêndoa e 120 gramas de aveia em flocos. Misture até obter uma massa consistente. Depois, coloque a mistura em um tabuleiro e leve-o ao forno por meia hora, à 150º. Quando estiver pronto, corte a massa em barrinhas e deixe-as esfriar.

**<h3>Smoothie de banana e mirtilo</h3> <p></p>**

Outra receita deliciosa de Smoothie para experimentar no pré treino é o Smoothie de banana com mirtilo. No liquidificador, coloque uma banana congelada, meia xícara de mirtilo, uma colher de pasta de amendoim e 300ml de leite. Se quiser, acrescente também canela. Em seguida, coloque um pouco de gelo e bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Sirva o Smoothie gelado.

**<h3>Frango com batata doce e vagem</h3> <p></p>**

Nos dias em que precisar de energia extra, opte por uma receita que ofereça mais saciedade no pré treino. Em uma panela, aqueça 15ml de manteiga ghee ou da manteiga saudável de sua preferência e refogue um dente de alho picado e 10 gramas de cebola picada.

Em seguida, acrescente 200 gramas de peito de frango em cubos (já temperado com sal) e refogue-o até dourar. Em seguida, acrescente meia xícara de vagem, acrescentando, se quiser, meia cenoura ralada, e misture junto ao frango. Quando estiver pronto, sirva com batata doce cozida e tempere-a com páprica picante.

**Pos terino**

A proteína deve compor não apenas a refeição após a prática de exercícios, mas todas as refeições de quem quer ganhar massa muscula, como o frango grelhado, peixes com pouca gordura ou ovos. Nozes, castanhas e outras oleaginosas também são excelentes fontes de proteínas.

Os carboidratos devem sempre fazer parte da refeição pós-musculação. Milho, arroz integral e batata doce são boas opções para quem quer desenvolver músculos sem engordar. Vegetais como brócolis e couve-flor

Fontes de fibras, vitaminas e minerais, Lentilha, vagem e cenoura são alimentos ricos em fibras e também contém vitaminas e minerais. Folhas também

Após o treino, os músculos ficam desgastados, por isso [é importante focar na recuperação muscular](https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/o-que-comer-depois-de-malhar-as-melhores-opcoes-para-intensificar-o-resultado_a7947/1). A refeição precisa incluir fontes de proteína com pouca gordura - como carnes grelhadas, ovos ou leguminosas. Elas ajudam na recuperação dos músculos e evitam o processo de catabolismo - ou seja, quando o organismo consome os músculos para repor a energia perdida, prejudicando o ganho de massa. Então, é importante que essa refeição seja feita até uma hora após o fim da atividade física e também inclua carboidratos, que são fonte de energia para o corpo.

- Carboidratos de fácil digestão: batata-doce, tapioca, mandioca e frutas. Estes carboidratos são importantes para te darem aquela energia rápida, devido ao fato de serem de fácil digestão.

Proteínas: ovos, atum, frango e laticínios (leite, iogurte, requeijão, ricota). Esses alimentos são importantíssimos para a recuperação e a manutenção dos músculos.

Evite as fibras e gordura em excesso nessa etapa, já que alimentos ricos em ambos componentes tendem a gerar desconforto na hora de praticar exercícios. As fibras em excesso podem causar desconfortos gastrointestinais bem como alimentos ricos em gorduras, como manteigas, óleos, creme de leite, etc.

Se hidrate! Estar bem hidratado é extremamente importante, antes e depois do treino.

<h4>Ideias de lanchinhos pré-treino</h4> <p></p>

Sanduíche de atum com pão integral e cenoura ralada + suco de limão com couve e gengibre

Sanduíche de frango com queijo branco + suco de cenoura com limão

Torrada + geleia de frutas

Iogurte desnatado + cereal + mel ou banana + aveia + mel.

**<h3>Sugestão de lanche:** </h3>2 pedaços de peito de frango médios + 4 colheres de arroz integral + cenoura e beterraba crua raladas

omelete de duas claras + 1 fatia de queijo branco + 1 colher de sopa de farelo de aveia + 1 banana

**<h3>Vitamina de banana:** **</h3>**

Coloque no liquidificador uma banana madura, três quartos de um copo de leite, uma colher de aveia e uma colher de semente de linhaça.

**<h3>Smoothie verde pós treino</h3> <p></p>**

Para combater o cansaço após o esforço na academia, nada melhor que um Smoothie verde bem geladinho. Que tal um Smoothie relaxante de banana, espinafre e pasta de amendoim?

No liquidificador, coloque uma banana madura média, uma folha de espinafre (se quiser, acrescente uma folha de couve também), uma colher de sopa de pasta de amendoim e uma xícara de leite. Em seguida, acrescente gelo, bata os ingredientes e seu Smoothie está pronto para ser servido.

**<h3>Parfait tropical de abacate</h3> <p></p>**

O Parfait é uma sobremesa de origem francesa, que é feita em camadas e composta por frutas. Experimente-o no pós treino. O preparo é simples. Escolha uma tigela ou um copo grande para montar a sobremesa.

Na tigela, componha as camadas: primeiro, coloque um quarto de xícara de granola; depois, disponha uma camada com um quarto de xícara de abacate maduro, já descascado e amassado.

Por cima, coloque três quartos de xícara de iogurte grego. Para finalizar, acrescente um quarto de xícara de morangos ou framboesas. Para ficar ainda melhor, deixe a tigela no congelador por alguns minutos antes de comer.

**<h3>Smoothie de manga com laranja</h3> <p></p>**

Depois de suar na academia, recompense seu esforço com um refrescante Smoothie de laranja e manga no pós treino. No liquidificador, coloque meia xícara de suco de laranja, uma manga descascada e fatiada, uma xícara de iogurte natural e uma colher de mel. Se quiser um toque extra de refrescância, acrescente um pouco de hortelã. Em seguida, coloque gelo e bata os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Sirva gelado.

**<h3>Ovos cozidos com cenoura e nozes</h3> <p></p>**

Ovos cozidos são sempre uma boa escolha no pós treino, pois fornecem muitos nutrientes necessários para você ficar mais forte. Que tal uma receita diferente para deixá-los ainda mais saborosos? Primeiro, cozinhe dois ovos, colocando-os em água fervente por cerca de dez minutos.

Em seguida, descasque-os e corte cada ovo em quatro pedaços. Em uma tigela, coloque os ovos, tempere-os com sal e pimenta do reino à gosto e acrescente meia cenoura ralada e um quarto de xícara de nozes. Misture os ingredientes e a receita está pronta para ser servida.

**<h3>Homus com pão pita</h3> <p></p>**

Nos dias em que a correria está maior do que o normal, vale recorrer ao pão pita com Homus no pós treino. O pão pita é um pão árabe que possui menos gordura que o pão francês tradicional, enquanto o Homus é outro prato Árabe muito saudável, à base de grão de bico e tahine. Juntos, eles ficam deliciosos. Como o pão pita é um pouco crocante, uma dica é utilizar o Homus como patê, ou seja, separá-lo em um tigela e ir molhando o pão.

**<h3>Smoothie de banana com baunilha e laranja</h3> <p></p>**

Uma boa receita para o pós treino é o Smoothie de banana, baunilha e laranja. Para prepará-lo, coloque em um liquidificador uma banana congelada, meia colher de café de essência de baunilha, meia xícara de suco de laranja e 250ml de leite.

Acrescente gelo à gosto e bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Uma dica é colocar a mistura no congelador por alguns minutos antes de servir, para que o Smoothie fique bem gelado e refrescante.

**<h3>Barras de proteína de batata doce</h3> <p></p>**

Uma boa opção para ganhar tempo no pós treino é preparar uma receita de barras energéticas e deixá-las prontas para quando você precisar. São deliciosas e seu preparo é muito simples.

Em um recipiente, coloque uma xícara de batata doce (já cozida e amassada), uma colher de chá de canela, uma colher de chá de extrato de baunilha, dois ovos, um terço de xícara da manteiga saudável de sua preferência, quatro colheres de stevia e um terço de xícara de iogurte natural.

Bata tudo com o mixer e acrescente meia colher de fermento e, se quiser, dois terços de xícara de Whey protein. Coloque a mistura para assar a 180º por quinze minutos. Em seguida, é só cortar as barrinhas e aproveitar.

**<h3>Proteínas:** **</h3>** Agora sim é o melhor momento para ingerir proteínas. Com um vasto grupo de alimentos indicados, o pós treino ideal combina uma variedade desse grupo de alimentos, seja no almoço ou no jantar. Alguns alimentos ricos em proteínas são: carnes, ovos, queijos, iogurtes com baixo teor de gordura, soja, grão de bico, lentilha e feijões.

**<h3>Carboidratos:** **</h3>** <p></p>

Caso a atividade física tenha sido intensa, o carboidrato é obrigatório para reposição de energia e para manutenção dos ganhos. Siga a lista de carboidratos pré-treino.

Salada de folhas verdes com arroz integral e frango grelhado

Sanduíche de atum (ou frango) com alface, tomate e cenoura

Purê de batata doce, frango, arroz integral e feijão

Macarrão integral com molho de tomate e carne moída

Vitamina de abacate, banana ou açaí

Suco de laranja, couve com limão ou abacaxi