

# RECEITAS PLANT BASED

## FORTECIMENTO MUSCULAR

---

PARTE 2

ALESSANDRA FELTRE  
Nutrição Eficiente





As informações, sugestões e recomendações deste material estão aqui em caráter de informação e não de prescrição. Nenhuma atitude drástica em relação à própria saúde deve ser tomada sem a consulta de um profissional especializado.



## RITUAL MATINAL

### GINGER BOOSTER

*Comece seu  
dia com uma  
estratégia  
antioxidante.*

#### INGREDIENTES



- 1 colher (café) de gengibre ralado
- ½ limão espremido
- 100 mL de água.

#### MODO DE PREPARO

- Misture bem todos os ingredientes.



# CAFÉ DA MANHÃ

## CREME DE STRAWBERRIES

*Uma combinação super-refrescante e nutritiva.*

### INGREDIENTES

- 100 g de tofu orgânico
- 50 g de abobrinha crua e congelada
- 100 g de morangos congelados
- 1 colher (sobremesa) de Veg Protein\* ou qualquer outra proteína vegetal à sua escolha – 10 g
- ½ xícara de água

### INGREDIENTES COBERTURA

- 8 unidades de amêndoas



### MODO DE PREPARO

- Adicione todos os ingredientes em um liquidificador e bata por um minuto na potência máxima para ficar cremoso.

### DICAS

- Substitua o morango por um mix de frutas vermelhas (framboesa, mirtilo, amora e morangos) – 100 g.
- Descasque a abobrinha antes de congelar.
- Pique os ingredientes para facilitar o trabalho do liquidificador.



# ALMOÇO

## ABOBRINHA COM PESTO E AMENDOIM

Uma combinação perfeita de fios de abobrinha temperados, refogados e acompanhados com oleaginosas crocantes.

### INGREDIENTES PARA O PESTO



- ¼ de cebola picadinha
- 1 dente de alho
- 50 g de rúcula
- ½ xícara de folhas de manjericão
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem 25 mL
- 3 colheres (sopa) de amendoim cru sem casca 30 g
- 1 colher (sobremesa) de parmesão de amêndoas
- 2 colheres de água

### INGREDIENTES PARA A ABOBRINHA



- 100 g de abobrinha orgânica
  - Sal e pimenta-do-reino a gosto
- OPCIONAL:** pápricas, Curcumax, cebola e alho em pó, ervas frescas, pimentas, Nutritional Yeast e outros temperos de sua preferência.
- 1 colher (sopa) de pistache cru sem casca 10 g

### MODO DE PREPARO DO PESTO

- Adicione as folhas, a água, o azeite, o alho, a cebola, o sal e bata em um mixer.
- Em seguida, adicione o amendoim e o parmesão de amêndoas até incorporar todos os ingredientes.
- É interessante não bater muito para que o molho fique com textura e não vire uma pasta.

### MODO DE PREPARO DA ABOBRINHA

- Com a ajuda de um utensílio de cortar em formato “espiral”, corte a abobrinha. Tempere com os temperos que você desejar.
- Preaqueça uma frigideira e acrescente o molho pesto.
- Em seguida, coloque uma camada de fios de abobrinha.
- Refogue por mais ou menos dois minutos em fogo médio/alto, mas tome cuidado para não quebrar os fios.
- Finalize com o pistache.



# LANCHE

## SALGADO VEGANO

*Quem disse que é um sacrifício alguns dias de dieta cetogênica?! Esta receita é um dos inúmeros exemplos de que basta usar a criatividade para tudo ficar gostoso, e quando é saudável, fica ainda mais gostoso. Sem sacrifícios, escolhendo bem os ingredientes não precisamos nos privar dos momentos que gostamos de apreciar!*

### INGREDIENTES



- 1 colher (sopa) de farinha de amêndoas 15 g
- 2 colheres (sopa) de linhaça 24 g
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- ½ xícara (chá) de água morna
- ½ colher (chá) de bicarbonato
- 1 dose de Veg Protein (ou outra proteína vegetal em pó) 15 g

### DICA

- Degustar com 1 colher (sopa) de azeite extravirgem

### MODO DE PREPARO

- Antes de começar o preparo, preaqueça o forno a 220 °C.
- Em uma tigela pequena, adicione a linhaça, o vinagre e a água. Misture e deixe hidratar por pelo menos dois minutos.
- Em uma outra tigela, adicione os outros ingredientes secos com os temperos que desejar e misture.
- Combine as misturas das duas tigelas e mexa bem até ficar uniformes. Se precisar, coloque um pouco mais de água morna aos pouquinhos até chegar ao ponto de massa.
- Modele duas bolinhas, coloque em uma assadeira e leve ao forno por 15-20 minutos.
- Unte com óleo de coco e prepare um de cada vez.





## JANTAR

### SALADA DE VERDURAS E GRÃO-DE-BICO

*Delicie-se com esta receita refrescante e saudável.*

#### INGREDIENTES PARA A SALADA

- 4 tomates cortados em quadrados de 2 cm
- 1 pepino japonês ou rabanetes cortados em lâminas finas
- ½ cebola média cortada em quadrados de 2 cm
- 10 folhas de alface ou Kale cortadas grosseiramente
- 4 talos de brócolis
- 8 amêndoas inteiras

#### OPCIONAL

- ½ xícara de folhas de hortelã rasgadas
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

#### INGREDIENTES PARA O MOLHO

- 1 dente de alho socado com um pouco de sal
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 30 g de grão-de-bico cozido
- 1 colher (chá) de mostarda de Dijon
- ½ xícara de água gelada



#### MODO DE PREPARO

- Em um mixer pequeno, adicione os ingredientes do molho e bata até formar uma mistura homogênea.
- Corte todos os ingredientes da salada conforme a descrição acima, adicione em um bowl grande, cubra com o molho e mexa delicadamente para misturar tudo.
- Montagem: escolha um prato, adicione os ingredientes misturados com o molho e decore com amêndoas. Sirva imediatamente ou armazene na geladeira.



# GOOD DREAMS

## CHÁ DE MELISSA & MULUNGU

Finalize seu dia com chás que proporcionem um sono reparador.

### INGREDIENTES

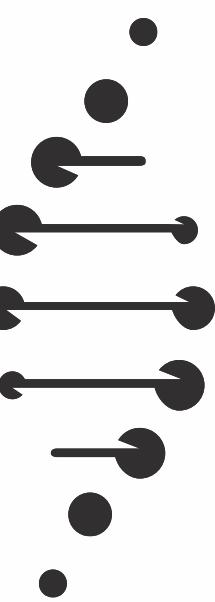


- 1 colher (sobremesa) de melissa desidratada
- 1 colher (sobremesa) de casca de mulungu

### MODO DE PREPARO

- Coloque 150 mL de água para ferver e acrescente a casca de mulungu. Deixe ferver por 15 minutos.
- Desligue e coloque uma colher de sobremesa de melissa.
- Abafe por 10 minutos.
- Coe e sirva.





# PROJETO LONGEVIDADE



Este material é de uso pessoal e exclusivo dos alunos do "Projeto Longevidade".  
Não é permitida a divulgação e a distribuição. Pedimos a gentileza de respeitar  
todo o esforço, o investimento e a dedicação empregados neste trabalho.

ALESSANDRA FELTRE  
Nutrição Eficiente

