



RECEITAS PROTEÍNAS

**FORTALECIMENTO
MUSCULAR**

PARTE 3

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.



IOGURTE COM FRUTAS E AVEIA

Como escolher um iogurte? Opte por versões naturais, de preferência tipo Skyr. Esse tipo de iogurte é feito com ingredientes simples: leite de vaca e fermentos lácteos, sem conservantes.

O Skyr faz parte da alimentação islandesa há mais de mil anos e é bem conhecido na Europa e nos Estados Unidos por ser mais concentrado em proteínas.

INGREDIENTES



- 1 unidade de iogurte tipo Skyr de 130 g
→ CHO 5,5 g PTN 15 g LIP 1,7 g
- 100 g de morangos
→ CHO 8,0 g PTN 0,6 g LIP 0,3 g
- 30 g de aveia – 1 colher (sopa) cheia
→ CHO 20,0g PTN 5,0 g LIP 2,1 g

MODO DE PREPARO

- Coloque o iogurte em uma taça e finalize com os morangos e a aveia.



IOGURTE COM BANANA

Iogurte grego!

Você vai encontrar diferentes opções com diferentes distribuições de macronutrientes.

Procure as versões sem adição de açúcar e frutas.

Opte pelo natural! E fique atento aos ingredientes.

Opte pelo simples! De dois ou três ingredientes.

Leite e fermentos lácteos ou leite, fermentos lácteos e enzima lactase, caso tenha intolerância à lactose.

INGREDIENTES



- 1 unidade de iogurte grego 200 g

→ CHO 6,0 g PTN 23 g LIP 0,0 g

- 1 banana média

→ CHO 23,0 g PTN 1,0 g LIP 0,5 g

MODO DE PREPARO

- Coloque o iogurte em uma taça e finalize com a banana picadinha.



MUFFIN PROTEICO

Essa receita de Muffin Salgado oferece uma ótima opção de lanche proteico para diversas ocasiões. É delicioso e de preparo fácil e rápido.

INGREDIENTES COM PROTEÍNA ANIMAL



- 1 colher (sopa) de farinha de grão-de-bico (20 g)
→ CHO 11,5 g PTN 4,5 g LIP 1,5 g
- 50 g de frango desfiado cozido
→ CHO 0,15 g PTN 15,3 g LIP 1,8 g
- 1 ovo inteiro
→ CHO 0,6 g PTN 6,25 g LIP 5,0 g
- Sal, Curcuma e vinagre a gosto

INGREDIENTES COM PROTEÍNA VEGETAL



- 100 g de tofu fresco amassadinho
→ CHO 0,11 g PTN 9,0 g LIP 3,8 g
- 1 colher (sopa) de proteína vegetal em pó 10 g
→ CHO 0,5 g PTN 6,5,0 g LIP 0,9 g
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça 20 g
→ CHO 4,33 g PTN 1,41 g LIP 3,23 g
- 20 g de farinha de grão-de-bico
→ CHO 11,5 g PTN 4,5 g LIP 1,5 g
- 1 a 2 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes e coloque em forminhas de silicone.
- Leve ao forno por 20 minutos.





OVO POCHÉ

*Fácil e clássico!
Ovos com torradas.*

INGREDIENTES



- 2 ovos
→ CHO 1,2 g PTN 12,5 g LIP 10,0 g
- 1 fatia de pão sem glúten australiano
→ CHO 16,0 g PTN 3,0 g LIP 1,2 g
- 1/2 avocado 50 g
→ CHO 3,5 g PTN 1,0 g LIP 8,7 g

MODO DE PREPARO

- Faça os ovos poché ou ovos mexidos e coloque por cima do pão com fatias de abacate.

OVOS E FRUTAS

*Esta opção é para
você que gosta de variar
os tipos de alimentos,
as fontes de carboidratos
e que facilmente troca
o pão por frutas.*

INGREDIENTES



- 2 ovos
→ CHO 1,2 g PTN 12,5 g LIP 10,0 g
- 100 g de mirtilos
ou frutas vermelhas
→ CHO 7,03 g PTN 0,6 g LIP 0,3 g
- 1 maçã (90 g)
→ CHO 13,7 g PTN 0,2 g LIP 0,3 g

MODO DE PREPARO

- Faça dois ovos cozidos
ou mexidos. E, em uma taça,
coloque as frutas vermelhas
com maçã picadinha com canela.





PROJETO **LONGEVIDADE**

ALESSANDRA FELTRE
Nutrição Eficiente



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.