

# Nutrição pós-treino

Mantenha os bons resultados com estas receitas



somos consumidores

# Resumo

**O que comer após treinar**

**A relevância da alimentação após o treino**

**A dieta adequada após a atividade física**

**Suplementos pós-treino: sempre com orientação profissional**

## Receitas

Kafta com molho de alho

Bolinho de feijoada com recheio de cogumelos

Petisco de frango

Muffin de atum

Empanada de ricota

Cupcake de chuchu com amendoim

Trufa de chocolate

Churros de banana

Donuts proteico

Smoothie de iogurte grego com kiwi e uva verde



# O que comer após treinar

Se você pratica atividades físicas, sabe como é crucial se alimentar de maneira adequada antes e depois dos exercícios para potencializar os resultados. Já discutimos a alimentação pré-treino em nosso e-book "Nutrição Pré-Treino – Receitas para Melhorar Seu Rendimento" (disponível em nossa loja virtual). Agora, vamos explorar tudo sobre a nutrição pós-treino, ajudando você a escolher os nutrientes essenciais para otimizar seus resultados e promover uma recuperação saudável do corpo.

É importante lembrar que um acompanhamento individual e personalizado de sua alimentação, alinhado à sua rotina e prática de exercícios, é fundamental. Por isso, recomendamos consultar um médico, nutricionista ou educador físico para criar um planejamento adaptado às suas necessidades e objetivos, garantindo ótimos resultados.

Neste e-book, você encontrará informações valiosas que contribuirão para o sucesso da combinação "alimentação pós-treino" e "manutenção da boa forma física". Além disso, apresentamos dez receitas com ingredientes ideais para uma nutrição adequada após os exercícios.

Então, aproveite o treino e desfrute da refeição!





## A relevância da alimentação após o treino

A alimentação após a prática de exercícios é crucial para a recuperação muscular. Manter uma nutrição específica tanto no pré quanto no pós-treino pode aprimorar o desempenho e os resultados de atletas e praticantes de atividades físicas. É importante ressaltar que a combinação dessa nutrição com a alimentação regular é fundamental para tornar esse processo ainda mais eficaz.

Assim como a alimentação pré-treino fornece a energia necessária para o exercício, a nutrição pós-treino é essencial para suprir as necessidades do corpo, oferecendo os nutrientes necessários para a recuperação de energia e reparação dos tecidos. O corpo humano desempenha diversas funções vitais, e, para que todas elas ocorram de maneira adequada, precisamos garantir a ingestão dos nutrientes apropriados.

No pós-treino, os principais objetivos são repor os carboidratos consumidos durante a atividade física, permitindo uma recuperação rápida, e fornecer proteínas que ajudem na síntese e reparo das microlesões musculares resultantes do exercício.

A alimentação pós-treino oferece benefícios como a disponibilização de nutrientes, incluindo proteínas e carboidratos de alto índice glicêmico, que promovem a recuperação imediata do corpo, repondo o glicogênio muscular utilizado. Além disso, a ingestão de carboidratos é importante para estimular a liberação de insulina pelo pâncreas, o que, por sua vez, favorece a síntese de tecido muscular em conjunto com os aminoácidos e contribui para a reparação eficaz dos tecidos.





## A dieta adequada após a atividade física

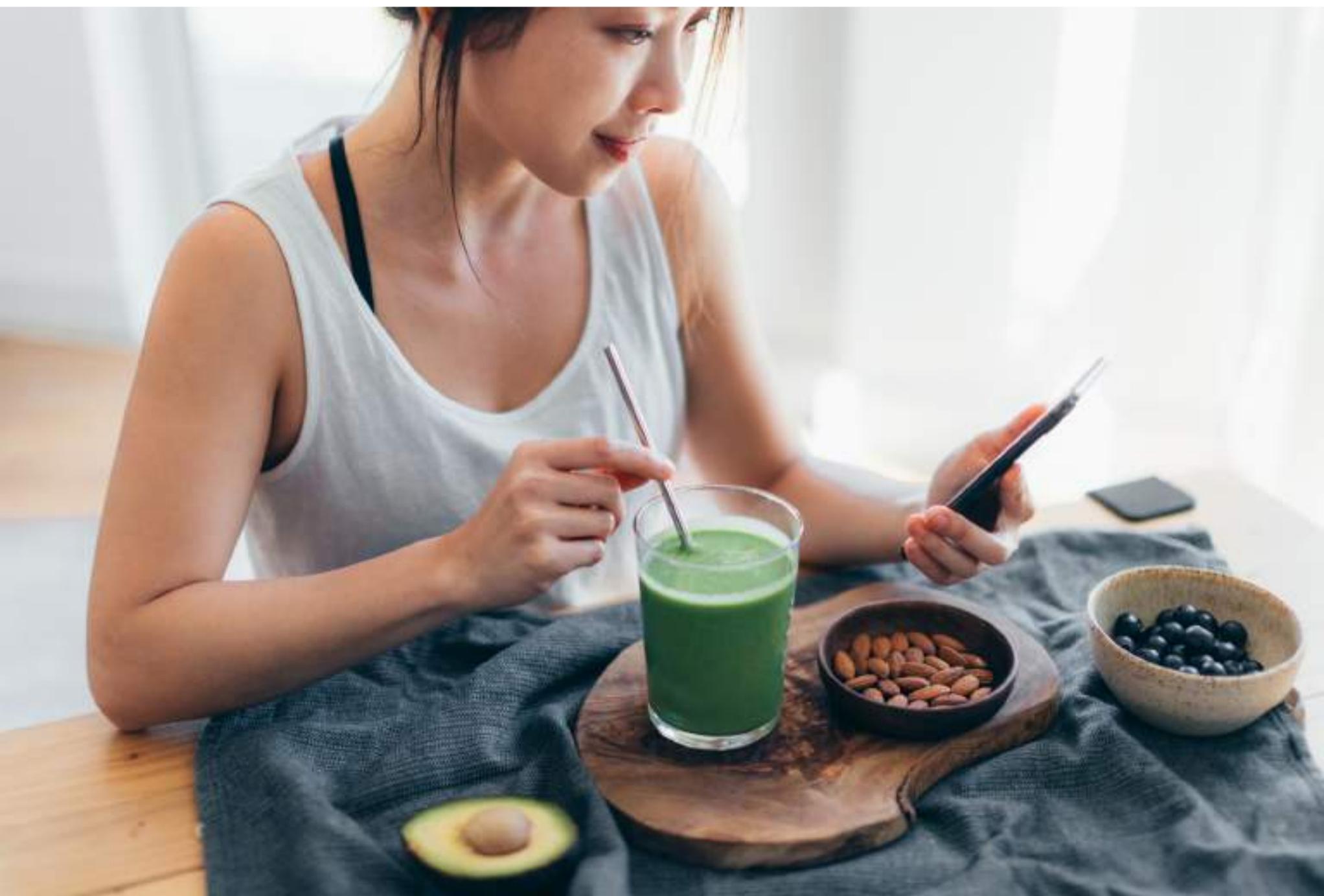
Para encontrar a dieta ideal para você, é fundamental consultar um nutricionista. Entre os fatores levados em conta na elaboração dessa dieta estão o tipo de exercício, a intensidade e a duração do treino. Durante a avaliação, o nutricionista irá identificar suas necessidades nutricionais e a quantidade adequada de nutrientes, além de oferecer orientações sobre sua alimentação.

É igualmente importante verificar se você possui alguma condição de saúde, como diabetes, hipertensão, câncer ou obesidade, pois essas condições podem impactar diretamente sua alimentação e metabolismo. Assim, não apenas a alimentação pós-treino, mas a dieta como um todo – que deve ser equilibrada e adequada às suas funções – influenciará seus resultados e o desenvolvimento da prática de exercícios.



A Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) recomenda, para atletas de alto rendimento, uma dieta que inclua de 5 a 8 g de carboidratos por quilo de peso corporal. Em situações de treinos intensos e atividades de longa duração, essa quantidade pode aumentar para até 10 g de carboidratos por quilo.

As necessidades proteicas dos atletas são especialmente importantes, já que a principal função das proteínas ocorre após a atividade física, durante o período de recuperação, ajudando na reparação das microlesões musculares geradas pelo exercício. A ingestão proteica recomendada para atletas varia de 1,2 g a 1,8 g por quilo de peso. Para aqueles que buscam hipertrofia muscular, a SBMEE sugere uma ingestão de 1,6 g a 1,7 g por quilo de peso por dia, enquanto para atividades de resistência, a recomendação é de 1,2 g a 1,6 g por quilo de peso diário. Para pessoas que não praticam exercícios, as Dietary Reference Intakes (DRI) recomendam uma ingestão de 0,8 g de proteínas por quilo de peso ao dia para adultos.





A ingestão recomendada de proteínas, que é de 1 g por quilo de peso corporal para um adulto, deve ser avaliada e ajustada de acordo com as necessidades individuais, pois esse valor pode ser maior para praticantes de exercícios e atletas, conforme mencionado anteriormente. Outros fatores que precisam ser considerados de forma clínica para atender a essa demanda incluem a prática de atividades físicas, sinais e sintomas, tipo de alimentação, restrições alimentares e a quantidade diária de proteína consumida.

Quanto aos lipídeos, a recomendação para atletas é similar àquela sugerida para a população adulta em geral.

### **Carboidratos importantes**

Conhecer a qualidade dos nutrientes consumidos também é fundamental. Os carboidratos, por exemplo, desempenham um papel importante tanto no pré-treino quanto no pós-treino. Após a atividade física, o metabolismo do corpo é ativado para facilitar a absorção dos carboidratos, que precisam ser repostos. Para ajudar na recuperação do glicogênio muscular, as células aumentam sua sensibilidade à insulina e à captação de glicose. Os carboidratos podem ser classificados em dois grupos:



**Carboidratos simples** – Essas são moléculas pequenas que o organismo absorve facilmente, gerando energia rapidamente. Exemplos incluem os monossacarídeos (como frutose, glicose e galactose) e os dissacarídeos (como sacarose, lactose e maltose). Entre suas fontes, podemos citar açúcar, frutas, mel, melado e caldo de cana. Elas são recomendadas no pós-treino por sua capacidade de liberar energia rapidamente, contribuindo para a recuperação do corpo.

**Carboidratos complexos** – São estruturas mais complexas, compostas por várias moléculas e ligações, o que requer mais tempo para serem absorvidas e liberarem energia. Exemplos incluem os oligossacarídeos e polissacarídeos (como o amido). Esses carboidratos são recomendados para o pré-treino, pois ajudam a melhorar o desempenho, proporcionando mais energia ao organismo.

### **Proteínas para garantir músculos**

As proteínas são outro nutriente de suma importância no pós-treino. Uma de suas funções é ajudar na construção de tecidos, como os músculos, no transporte de substâncias e na reparação tecidual. Estruturalmente, as proteínas são compostas por aminoácidos. A ingestão de proteínas após o treino é crucial, pois a demanda por esse nutriente para reparação muscular e hipertrofia é maior. No entanto, seu consumo deve ser ajustado de acordo com as necessidades individuais e o tipo de exercício realizado.

As fontes de proteínas alimentares podem ser classificadas como de baixo ou alto valor biológico. A principal diferença entre elas reside na quantidade suficiente de todos os aminoácidos essenciais para o corpo. Confira:

**Proteína de alto valor biológico** - Por exemplo, as carnes, ovos, leite e alguns de seus derivados contêm todos os aminoácidos essenciais. Os ovos, em particular, se destacam pela alta digestibilidade de suas proteínas, que pode ultrapassar 94%. A digestibilidade refere-se à eficiência com que as proteínas consumidas na alimentação são hidrolisadas pelas enzimas digestivas e absorvidas pelo organismo.

**Proteínas de baixo valor biológico** – Algumas fontes de proteína também são de origem vegetal e são extremamente importantes. A combinação de diferentes fontes vegetais pode fornecer todos os aminoácidos essenciais na alimentação. Leguminosas como feijões, soja e ervilha são exemplos notáveis de fontes vegetais que contêm uma quantidade significativa de proteína em sua composição.

A necessidade de consumir suplementos proteicos deve ser avaliada individualmente, pois, na maioria das vezes, é possível atender à demanda diária de proteínas apenas por meio da dieta. Vale ressaltar que o consumo excessivo de proteínas pode causar problemas ao organismo, afetando o metabolismo hepático e renal, além de não contribuir para o aumento da massa muscular.



## Não exclua as gorduras

O terceiro nutriente, igualmente importante, refere-se às gorduras. Embora não desempenhem um papel central nas refeições pós-treino devido a questões de metabolismo e absorção, continuam a ser essenciais na alimentação geral, mesmo para atletas e praticantes de exercícios. As gorduras são importantes para o sistema imunológico, a absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) e os processos antioxidantes, entre outros.

É fundamental que suas fontes sejam de boa qualidade, como os lipídios poli-insaturados. Dentre os ácidos graxos poli-insaturados, destacam-se o ômega-6 e o ômega-3, que não são produzidos pelo corpo e devem ser obtidos exclusivamente por meio da alimentação, sendo, portanto, considerados ácidos graxos essenciais. O ômega-6 é encontrado em óleos vegetais (como milho, canola e soja), enquanto o ômega-3 pode ser obtido da linhaça, chia e peixes, como salmão, atum e sardinha.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que até 30% da ingestão diária de calorias venha de gorduras, mas deste total, apenas 10% devem ser de gordura saturada e 1% de gordura trans.



## Privilegie os micronutrientes

Além dos macronutrientes, as vitaminas e os minerais (micronutrientes) são essenciais, pois desempenham papéis importantes na estruturação de tecidos, na atuação de sistemas enzimáticos, nos neurotransmissores, no equilíbrio hídrico e nas funções celulares. Por isso, o consumo de frutas, leguminosas, castanhas e hortaliças é benéfico, pois esses alimentos são ricos em vitamina C e vitaminas do complexo B, além de fornecer ferro, zinco e magnésio. A ingestão de laticínios e produtos de origem animal também é importante para garantir a obtenção de vitaminas A, D, E e K, assim como minerais como cálcio, ferro e cobre. Uma dieta variada assegura a oferta desses nutrientes através de diversas fontes.



# Suplementos pós-treino: sempre com orientação profissional

Atualmente, há uma ampla variedade de suplementos e marcas disponíveis no mercado, muitos dos quais são especificamente destinados ao pré e pós-treino. Esses suplementos podem incluir estimulantes (também conhecidos como termogênicos), que contêm ingredientes como taurina, cafeína, gengibre ou guaraná; fontes de carboidratos, como a maltodextrina (um carboidrato complexo); repositores rápidos de carboidratos (ricos em carboidratos simples) e aminoácidos; além dos populares suplementos proteicos.

Os suplementos mais recomendados para o pós-treino são os isolados proteicos de fontes animais ou vegetais, como whey protein (derivado do soro do leite), proteína de ervilha, albumina, creatina, aminoácidos isolados, BCAA (um conjunto de aminoácidos) e caseína. Esses produtos podem ser benéficos no dia a dia, pois fornecem nutrientes de rápida absorção.

Entretanto, é importante que o consumo de suplementos seja avaliado por um nutricionista ou médico para garantir que estejam adequados à sua rotina e necessidades nutricionais. Um plano alimentar elaborado individualmente pode ou não incluir suplementos, e essa decisão deve ser feita exclusivamente pelo profissional. O uso de suplementos sem orientação médica ou nutricional pode ser prejudicial, pois você pode não ter clareza sobre suas verdadeiras necessidades e acabar consumindo mais ou menos do que necessita. Isso pode resultar em consequências metabólicas e problemas de saúde.



## **Agora o mais importante : nossas dicas de receitas!**

Agora que você já entendeu as necessidades do seu organismo após a prática de exercícios, é hora de melhorar sua dieta e incluir alimentos que ajudarão a manter os resultados da atividade física e promover a recuperação muscular. Para facilitar essa tarefa, apresentamos, nas páginas a seguir, dez receitas simples e saborosas que fornecerão os nutrientes essenciais após o treino. Experimente e contribua para a sua saúde continuar em ascensão!

### **A importância da hidratação**

**A ingestão de líquidos antes e durante o treino é essencial para evitar a desidratação. O aumento da temperatura corporal pode aumentar o estresse relacionado ao exercício, impactando as respostas fisiológicas e o desempenho. Mas e quanto ao período pós-exercício? É fundamental repor os líquidos e eletrólitos perdidos durante a atividade. Geralmente, a ingestão de água e alimentos é suficiente para essa reposição. Portanto, mantenha-se hidratado! Para aqueles que realizam atividades prolongadas ou de alta intensidade, é importante passar por uma avaliação médica ou nutricional para determinar se há necessidade de outras bebidas que reponham eletrólitos e auxiliem nos processos em todas as fases do treino (antes, durante e depois).**



# Receitas

## KAFTA COM MOLHO DE ALHO

### Ingredientes: Para a kafta:

- H 4 colheres (sopa) cheias de patinho moído cru (200 g)
- H 1 colher (sopa) cheia de farinha de aveia (20 g)
- H 2 colheres (sopa) de cebola picada (40 g)
- H Sal, pimenta, páprica e alho em pó a gosto

### Para o molho:

- H 2 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado (20 g)
- H 2 dentes de alho amassados
- H 1 colher (chá) de suco de limão
- H Sal a gosto



## Modo de Preparo:

Em um bowl, coloque todos os ingredientes para as kaftas. Com as mãos higienizadas, misture bem e molde-as com aproximadamente 100 g cada (a metade do preparo). Em uma frigideira ou um grill untados com um fio de óleo ou azeite, adicione as kaftas e vá selando e cozinhando.

Para o molho, adicione os ingredientes e mexa. Se achar necessário, acrescente mais suco de limão.

**Rendimento: 2 unidades (200 g)**

**Tempo médio de preparo: 40 minutos**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100 g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	Valor diário (%)*
Valor energético	174 kcal = 729 kJ	9
Carboidratos	11 g	4
Proteínas	23 g	31
Gorduras totais	4,1 g	7
Gorduras saturadas	2,4 g	11
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	1,6 g	6
Sódio	151 mg	6

\* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal, ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* VD não estabelecido

## **BOLINHO DE FEIJOADA COM RECHEIO DE COGUMELOS**

### **Ingredientes: Para o bolinho:**

- H 2 conchas cheias de feijão preto cozido com caldo (300 g)
- H 2 colheres (sopa) de farinha de mandioca crua (60 g)
- H 1 colher (café) de sal

### **Para o recheio:**

- H 3 colheres (sopa) cheias de shimeji picado (100 g)
- H 4 folhas de couve
- H 1 colher (sopa) cheia de cebola picada (20 g)
- H 2 dentes de alho amassados
- H 2 colheres (chá) de óleo ou azeite
- H Sal a gosto



## Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata o feijão cozido até ficar um caldinho grosso. Leve ao fogo e vá adicionando a farinha de mandioca aos poucos, até obter a consistência de um creme denso. Espere esfriar e veja se a massa tem ponto para ser enrolada. Se não, adicione um pouco mais de farinha de mandioca ou de caldo batido de feijão. Coloque o sal e misture.

Enquanto a massa esfria, leve uma frigideira ao fogo com uma colher (chá) de azeite ou óleo e a cebola. Refogue e adicione os cogumelos, cozinhando levemente. Acrescente o sal a gosto. Reserve.

Para preparar a couve, as folhas devem ser cortadas finamente e refogadas com o alho e o restante do óleo ou azeite, como em uma preparação de couve à mineira. Adicione uma pitada de sal.

Para dar forma aos bolinhos, separe a massa em 12 partes iguais (aproximadamente 30 g), abra com cuidado e recheie. Vá fechando e moldando em forma de bolinha. Os bolinhos devem pesar, em média, 35 g a 40 g com o recheio.

Enquanto isso, preaqueça a air fryer a 200°C por cinco minutos.

Após rechear todos os bolinhos, coloque-os na air fryer, por 15 minutos, na mesma temperatura. Na metade do tempo, abra a fritadeira e vire-os.

**Rendimento: 12 bolinhos (480 g)**

**Tempo médio de preparo: 1 hora e 30 minutos**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 40 g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	Valor diário (%)*
Valor energético	54 kcal = 226 kJ	3
Carboidratos	9,3 g	3
Proteínas	1,8 g	2
Gorduras totais	1,1 g	2
Gorduras saturadas	0 g	0
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	3,2 g	13
Sódio	40 mg	2

\* % valores diários (VD) com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* % VD não estabelecido.



## PETISCO DE FRANGO

### Ingredientes: H

- H 1 ¼ de xícara (chá) de peito de frango cozido desfiado (250 g)
- H 10 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado (100 g)
- H 4 colheres (sopa) de aveia em flocos (50 g)
- H Cheiro verde a gosto
- Sal e temperos a gosto

### Modo de preparo:

Misture bem o frango desfiado aos temperos, sal e iogurte. Modele os petiscos da forma ovalar e achatada. Passe-os no farelo de aveia e coloque em um tabuleiro forrado com papel-manteiga. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos, virando os petiscos na metade do tempo para que dourem dos dois lados.

**Rendimento: 10 unidades (260 g)**

**Tempo de preparo: 50 minutos**

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por porção	Porção 130 g (5 unidades)	Valor diário (%)*
Valor energético	256 kcal = 1.075 kJ	13
Carboidratos	20 g	7
Proteínas	33 g	44
Gorduras totais	4,7 g	9
Gorduras saturadas	3,5 g	16
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	2,5 g	10
Sódio	203 mg	8

\* % valores diários (VD) com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* % VD não estabelecido.



## MUFFIN DE ATUM

### Ingredientes: H

- H ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral (100 g)
- H 2 colheres (sopa) de farinha de aveia (50 g)
- H ½ xícara (chá) de leite (100 ml)
- H 3 ovos
- H 30 g de albumina
- H Alho-poró
- H Chimichurri
- H 1 lata de atum ralado em óleo
- H 2 colheres (sopa) de cebola picada (20 g)
- H 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- H Sal a gosto
- H Gergelim para decorar



### Modo de preparo:

Em um bowl, adicione todos os ingredientes, exceto o atum e o fermento. Misture tudo com auxílio de um fouet. Após isso, adicione o atum e o fermento. Mexa para incorporar os ingredientes.

Coloque e a massa em forminhas para muffins ou empadas untadas com óleo e farinha. Finalize com o gergelim e leve ao forno a 180°C, por 15 a 30 minutos.

**Rendimento: 12 muffins (480 g)**

**Tempo de preparo: 50 minutos**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Qtde por porção	Porção 80 g (2 unidades)	Valor diário (%)*
Valor energético	88 kcal = 369 kJ	4
Carboidratos	4,7 g	2
Proteínas	11 g	14
Gorduras totais	3,0 g	5
Gorduras saturadas	0,7 g	3
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	0,7 g	3
Sódio	96 mg	4

\* % valores diários (VD) com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* % VD não estabelecido.

## EMPANADA DE RICOTA

### Ingredientes Para a massa:

- H 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral (400 g)
- H 10 colheres (sopa) de creme de leite (150 g)
- H  $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de água (150 ml)
- H 1 gema de ovo

### Para o recheio:

- H 3 fatias médias de ricota (100 g) 1
- H unidade de creme de ricota (aproximadamente 200 g)
- H 3 colheres (sopa) cheias de alho-poró picado (60 g)
- H 1 dente de alho espremido
- H 1 colher (café) de óleo ou azeite
- H 1 pitada de sal

Para deixar sua empanada mais dourada, pincele uma camada leve de gema peneirada por cima delas.



**Modo de preparo:**

Misture os ingredientes da massa, exceto a gema, até ficar homogênea, sovando por cerca de dez minutos. Deixe a massa descansar por 30 minutos dentro de um bowl coberto com um pano ou plástico.

Após esse tempo, retire a massa do bowl, corte-a em pedaços menores e estique até ficar com uma massa fina (isso é importante, pois, ao ir ao forno, ela irá dar uma leve crescida e ficará muito bruta se não for afinada).

Misture bem os ingredientes do recheio e coloque dentro da massa já esticada e cortada em círculos. Umedeça levemente a borda da massa para fechá-la. Leve ao forno preaquecido a 180°C, por cerca de 25

minutos. **Rendimento: 7 unidades (840 g) Tempo médio de preparo: 1 hora e 40 minutos.**

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Qtde por porção	Porção 120 g (1 unidade)	Valor diário (%)*
Valor energético	242 kcal = 1.017 kJ	12
Carboidratos	39 g	13
Proteínas	8,0 g	11
Gorduras totais	7,0 g	13
Gorduras saturadas	3,0 g	14
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	6,0 g	24
Sódio	89 mg	4

\* % valores diários (VD) com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* % VD não estabelecido.

## CUPCAKE DE CHUCHU COM AMENDOIM

### Ingredientes:

- H 2 escumadeiras cheias de purê de chuchu (230 g)
- H 4 colheres (sopa) de farinha de aveia (80 g)
- H ¼ de xícara (chá) de farinha de trigo integral (50 g)
- H 3 colheres (sopa) cheias de amendoim torrado triturado (50 g)
- H 2 colheres (sopa) cheias de açúcar demerara (50 g)
- H 1 colher (sopa) de fermento
- H 70 g de albumina
- H 3 ovos
- H Essência de baunilha

Caso deseje,  
pode adicionar  
merengue ou  
cobertura de sua  
preferência.



### Modo de preparo:

Em um bowl, adicione o purê de chuchu, os ovos, a farinha de aveia e de trigo, a albumina, o açúcar demerara e algumas gotas de essência de baunilha. Misture até formar uma massa homogênea. Acrescente o amendoim torrado e o fermento, mexendo até incorporar.

Coloque a massa em forminhas para muffins ou empadas untadas com óleo e farinha. Finalize com amendoim picado e leve ao forno a 180°C, por 15 a 30 minutos. Se desejar, após esfriar, recheie com pasta de amendoim.

**Rendimento: 15 unidades (1.130 g) Tempo médio de preparo: 50 minutos**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 75 g (1 unidade)		
Quantidade por porção		Valor diário (%)*
Valor energético	135 kcal = 569 kJ	7
Carboidratos	12 g	4
Proteínas	8,9 g	12
Gorduras totais	7,7 g	14
Gorduras saturadas	1,5 g	7
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	2,3 g	9
Sódio	0 mg	0

\* % valores diários (VD) com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* % VD não estabelecido.

## TRUFA DE CHOCOLATE

### Ingredientes:

- H 100 g de chocolate com cacau a 70%
- H 1 ½ colher (sopa) de creme de leite (25 g)
- H 18 g de albumina

Caso queira,  
polvilhe as trufas  
com cacau em pó



### Modo de preparo:

Em banho-maria, derreta o chocolate até ficar com uma consistência lisa. Retire do fogo e acrescente o creme de leite, mexendo bem. Depois, adicione a albumina e misture até ficar homogêneo. Leve ao congelador em forminhas de silicone por cerca de 30 minutos. Retire somente na hora em que for comer.

**Rendimento: 12 trufas (10 g cada)**

**Tempo médio de preparo: 50 minutos**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 30 g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	Valor diário (%)*
Valor energético	103 kcal = 433 kJ	5
Carboidratos	5,7 g	2
Proteínas	3,8 g	5
Gorduras totais	7,4 g	13
Gorduras saturadas	4,5 g	20
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	1,9 g	8
Sódio	0 mg	0

\*% valores diários (VD) com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* % VD não estabelecido.



# CHURROS DE BANANA

## Ingredientes:

1 xícara (chá) de água (200 ml) 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (200 g)

18 g de albumina

2 unidades grandes ou 3 médias de banana prata (100 g) 1 colher (sopa) de manteiga sem sal (20 g)

1 pitada de sal

Opcional: pasta de amendoim, chocolate 70%, doce de leite ou creme americano



### Modo de preparo:

Coloque em uma panela a água, o sal e a manteiga. Quando ferver, adicione a banana (amassada previamente) e misture bem. Depois, acrescente a albumina e a farinha aos poucos até ficar uma massa homogênea. Modele os churros.

Os churros poderão ser fritos em imersão em óleo ou levados ao forno, em um tabuleiro forrado com papel-manteiga, até ficarem dourados. Sirva com o acompanhamento de sua preferência (pasta de amendoim, chocolate 70%, doce de leite, creme americano...).

**Rendimento: 20 unidades (500 g)**

**Tempo médio de preparo: 50 minutos**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 50 g (2 unidades)		
Quantidade por porção		Valor diário (%)*
Valor energético	190 kcal = 799 kJ	
Carboidratos	30 g	10
Proteínas	3,7 g	10
Gorduras totais	2,1 g	5
Gorduras saturadas	0,9 g	4
Gorduras trans	0 g	4
Fibra alimentar	2,3 g	**
Sódio	0 mg	9
		0

\*% valores diários (VD) com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* % VD não estabelecido.



## DONUTS PROTEICO

### Ingredientes:

½ xícara (chá) de farinha de trigo integral (100 g)

50 g de albumina

2 colheres (sopa) rasas de açúcar demerara (40 g)

1 colher (sopa) de fermento

1 ovo

½ xícara (chá) de leite desnatado (100 ml)

Se desejar,  
após esfriar,  
cubra com geleia  
de frutas.



### Modo de preparo:

Em um bowl, adicione todos os ingredientes e misture até formar uma massa homogênea.

Coloque a massa em forminhas para donuts ou rosquinhas untadas com óleo e farinha. Leve ao forno a 180°C, por 10 a 15 minutos.

**Rendimento: 30 unidades (435 g)**

**Tempo de preparo: 30 minutos**

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Qtde por porção	Porção 40 g (3 unidades)	Valor diário (%)*
Valor energético	69 kcal = 290 kJ	3
Carboidratos	11 g	4
Proteínas	5,3 g	7
Gorduras totais	0,6 g	1
Gorduras saturadas	0 g	0
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	0,9 g	4
Sódio	12 mg	0

\* % valores diários (VD) com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* % VD não estabelecido.



## SMOOTHIE DE IOGURTE GREGO COM KIWI E UVA VERDE

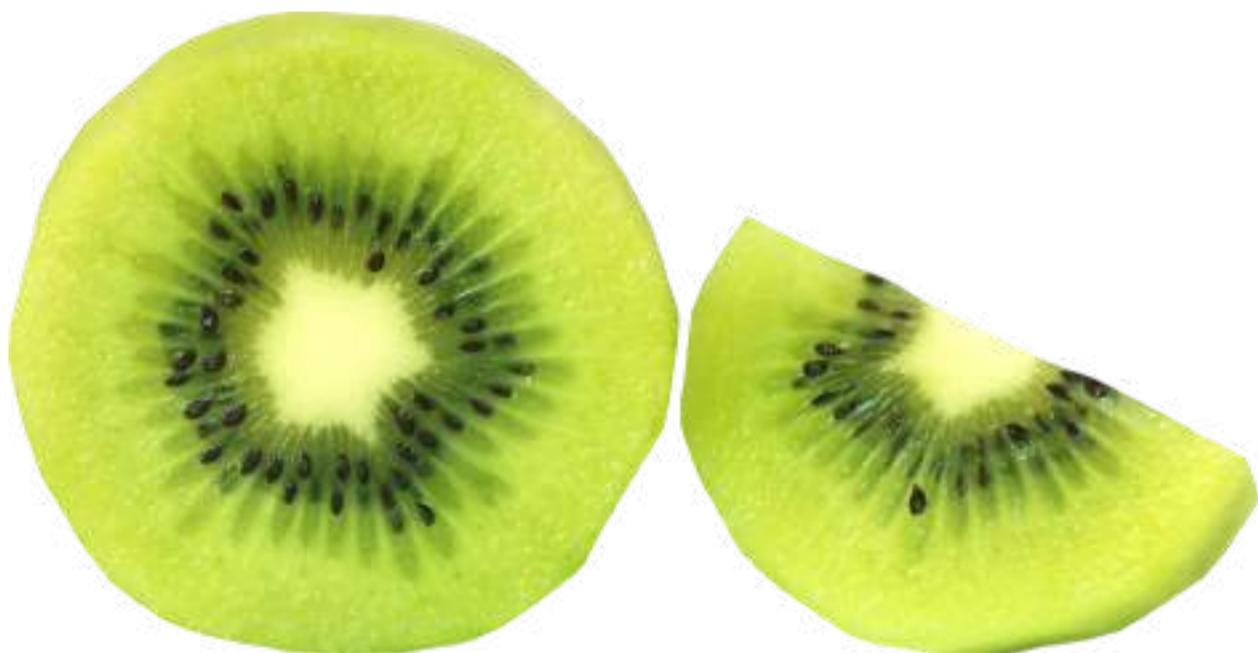
### Ingredientes:

1 unidade de iogurte grego  
desnatado (100 g)

1 kiwi (100 g)

8 uvas verdes sem caroço

1 colher (sobremesa) de  
mel ou melado de cana



### Modo de preparo:

Em um liquidificador, adicione o iogurte, as uvas, o mel e o kiwi. Bata por aproximadamente dois minutos. Se desejar, adicione gelo e bata até que tenha sido totalmente triturado. Sirva em um copo e, caso queira, coloque pedaços de kiwi para decorar.

**Rendimento: 300 ml**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
		Valor diário (%)*
Qtde por porção	Porção 200 ml (1 copo)	
Valor energético	140 kcal = 589 kJ	7
Carboidratos	23 g	8
Proteínas	10 g	14
Gorduras totais	0,7 g	1
Gorduras saturadas	0 g	0
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	2,2 g	9
Sódio	72 mg	3

\* % valores diários (VD) com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* % VD não estabelecido.

