

RECEITAS FITNESS

15 Receitas Fitness Fáceis e
Saudáveis



Mariane
Oliveira

- Aviso Legal e Direitos Autorais

Este conteúdo foi idealizado e desenvolvido pela autora Mariane Oliveira e encontra-se protegido pelas leis de direitos autorais. É expressamente proibida a cópia, reprodução, distribuição, venda ou qualquer forma de comercialização deste material sem autorização prévia e por escrito da autora. Todas as informações, métodos, exemplos e orientações aqui apresentados são fruto de sua mentoria, com apoio de inteligência artificial apenas para revisão e melhoria textual, por meio da plataforma de sites WebNode. Ao acessar este conteúdo, você declara estar ciente de que qualquer uso indevido poderá resultar em medidas legais cabíveis, preservando a integridade e originalidade do trabalho da autora.

As imagens de fotos foram selecionadas na plataforma de design gráfico [Canva.com](https://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos. As pessoas mostradas nas imagens não são modelos. Este livro não promete um emagrecimento milagroso ou cura de quaisquer doenças, procure sempre a ajuda de um médico especialista.

Descubra 15 receitas fitness simples, saborosas e perfeitas para o dia a dia. Abaixo você encontra ideias de café da manhã, lanches, almoços e jantares leves, sempre com foco em ingredientes naturais, boa quantidade de proteínas e menos gordura e açúcar. Use estas sugestões como base e adapte com o que tiver em casa, mantendo o equilíbrio e o sabor.

IOGURTE COM FRUTAS E GRANOLA SEM AÇÚCAR



Ingredientes: 1 pote de iogurte natural, 1/2 xícara de frutas picadas (mamão, morango, maçã), 2 colheres (sopa) de granola sem açúcar.
Como fazer: Em um bowl, coloque o iogurte, cubra com as frutas e finalize com a granola. Misture levemente e consuma gelado.

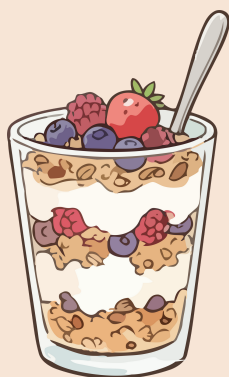


OVERNIGHT OATS (AVEIA DE VÉSPERA)



Ingredientes: 3 colheres (sopa) de aveia, 150 ml de leite ou bebida vegetal, 1 colher (chá) de chia, frutas picadas a gosto.

Como fazer: Em um pote com tampa, misture aveia, leite e chia. Deixe na geladeira de um dia para o outro. Na hora de servir, acrescente as frutas.



SMOOTHIE VERDE DETOX



Ingredientes: 1 fatia grossa de abacaxi, 1, kiwi, 1 folha de couve, 1/2 maçã, 200 ml de água gelada, gelo a gosto.

Como fazer: Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo. Se quiser mais doce, adicione algumas gotas de adoçante ou mais fruta.



TAPIOCA COM FRANGO DESFIADO



Ingredientes: 2 colheres (sopa) de goma de tapioca, 3 colheres (sopa) de frango desfiado, 1 colher (sopa) de requeijão light, sal e ervas a gosto.

Como fazer: Hidrate e peneire a goma, espalhe na frigideira quente até formar a massa. Misture o frango com o requeijão e temperos, recheie a tapioca e dobre ao meio.

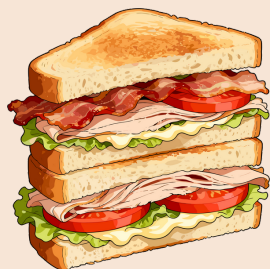


SANDUÍCHE INTEGRAL DE PEITO DE PERU



Ingredientes: 2 fatias de pão integral, 2 fatias de peito de peru, 1 fatia fina de queijo branco, folhas de alface e tomate em rodela.

Como fazer: Monte o sanduíche alternando pão, peito de peru, queijo e salada. Se quiser, aqueça rapidamente na sanduicheira.



SALADA COLORIDA COM GRÃO- DE-BICO



Ingredientes: 1/2 xícara de grão-de-bico cozido, folhas verdes variadas, tomate-cereja, cenoura ralada, 1 colher (sopa) de azeite, limão, sal e pimenta.

Como fazer: Em uma tigela, misture as folhas, o grão-de-bico e os legumes. Tempere com azeite, limão, sal e pimenta na hora de servir.

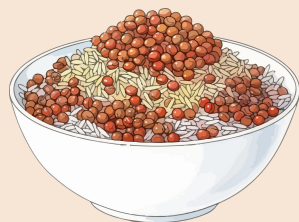


ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA



Ingredientes: 1/2 xícara de arroz integral cozido, 1/2 xícara de lentilha cozida, cebola, alho, 1 colher (chá) de azeite, sal a gosto.

Como fazer: Refogue cebola e alho no azeite, junte o arroz e a lentilha já cozidos, acerte o sal e aqueça bem antes de servir.



FRANGO GRELHADO COM LEGUMES



Ingredientes: 1 filé de peito de frango, 1 xícara de legumes variados (brócolis, cenoura, abobrinha), 1 colher (chá) de azeite, alho, sal e pimenta.

Como fazer: Tempere o frango e grelhe em frigideira antiaderente. Em outra panela, refogue rapidamente os legumes no azeite com alho, mantendo-os levemente crocantes.



BOWL DE QUINOA COM FRANGO



Ingredientes: 1/2 xícara de quinoa cozida, 1/2 filé de frango grelhado em tiras, legumes cozidos ou crus (brócolis, cenoura, tomate), 1 colher (sopa) de azeite, limão, sal e pimenta.

Como fazer: Em um bowl, coloque a quinoa como base, disponha o frango e os legumes por cima. Tempere com azeite, limão, sal e pimenta.



SOPA DE LEGUMES LIGHT



Ingredientes: Legumes variados picados (cenoura, chuchu, abobrinha, batata-doce), 1 peito de frango pequeno ou apenas caldo de legumes, sal, ervas a gosto.

Como fazer: Cozinhe os legumes em água com o frango ou caldo até ficarem macios. Desfie o frango, ajuste o sal e sirva em pedaços ou bata parte no liquidificador para textura cremosa.



HAMBÚRGUER DE FRANGO OU PERU



Ingredientes: 150 g de frango ou peru moído, 1 colher (sopa) de aveia, sal, alho e ervas a gosto.

Como fazer: Misture tudo, modele o hambúrguer e grelhe em frigideira antiaderente até dourar dos dois lados. Sirva com salada ou em pão integral.



SNACK DE GRÃO-DE- BICO CROCANTE



Ingredientes: 1 xícara de grão-de-bico cozido e escorrido, 1 colher (chá) de azeite, páprica, sal e pimenta.

Como fazer: Misture o grão-de-bico com o azeite e temperos, espalhe em assadeira e leve ao forno médio até ficar crocante, mexendo de vez em quando.



MIX DE CASTANHAS E FRUTAS SECAS



Ingredientes: Castanhas variadas (castanha-do-pará, amêndoas, nozes) e frutas secas (uva-passa, damasco) em pequenas porções.

Como fazer: Misture tudo em um pote com tampa e use como lanche rápido, controlando a quantidade para manter as calorias em equilíbrio.



BROWNIE FIT DE CACAU



Ingredientes: 2 bananas maduras amassadas, 2 ovos, 3 colheres (sopa) de cacau em pó, 2 colheres (sopa) de aveia, 1 colher (chá) de fermento.

Como fazer: Misture todos os ingredientes até formar massa homogênea, coloque em forma pequena untada e asse em forno médio por cerca de 20 minutos.



PUDIM DE CHIA COM FRUTAS

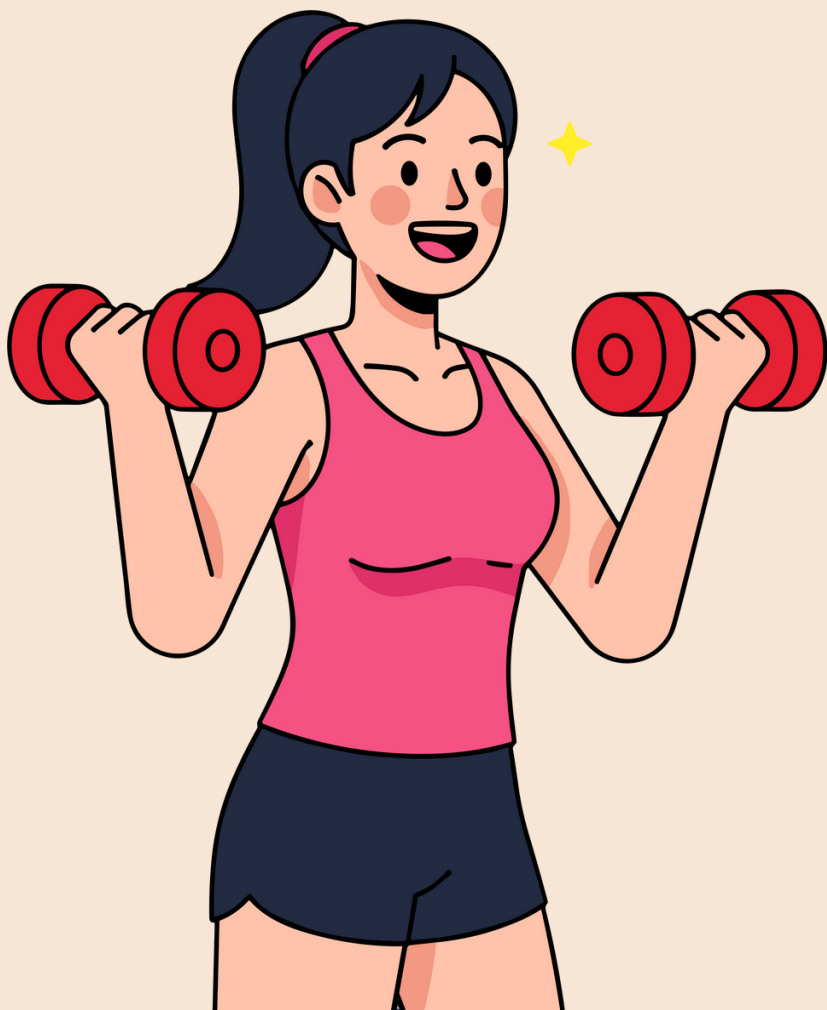


Ingredientes: 2 colheres (sopa) de chia, 150 ml de leite ou bebida vegetal, 1 colher (chá) de mel ou adoçante, frutas picadas para finalizar.

Como fazer: Misture chia, leite e mel em um pote. Deixe na geladeira por pelo menos 2 horas até engrossar. Sirva com frutas por cima.



CARDÁPIO FITNESS 7 DIAS



Dia 1 – Foco em Energia Leve

Café da manhã: Omelete de claras com espinafre e tomate + 1 fatia de pão integral. Lanche da manhã: Iogurte natural com 1 colher de chia. Almoço: Peito de frango grelhado, arroz integral e brócolis no vapor. Lanche da tarde: Maçã com 10 amêndoas. Jantar: Sopa de legumes com frango desfiado. Ceia (opcional): Chá de camomila sem açúcar.

Dia 2 – Foco em Saciedade

Café da manhã: Vitamina de banana com leite vegetal e aveia. Lanche da manhã: Cenoura baby com homus. Almoço: Carne magra grelhada, purê de batata-doce e salada verde com azeite. Lanche da tarde: Pera + 1 colher de pasta de amendoim. Jantar: Filé de peixe assado com legumes variados. Ceia (opcional): Iogurte natural desnatado.



Dia 3 – Foco em Proteína

Café da manhã: Tapioca com ovo mexido e queijo branco. Lanche da manhã: Mix de castanhas (pequena porção). Almoço: Frango grelhado, quinoa e salada colorida com tomate, cenoura e rúcula. Lanche da tarde: Smoothie de frutas vermelhas com proteína em pó (opcional). Jantar: Omelete de legumes com cogumelos. Ceia (opcional): Chá verde.

Dia 4 – Foco em Desinflamar

Café da manhã: Aveia com leite vegetal, banana e canela. Lanche da manhã: Kiwi ou outra fruta cítrica. Almoço: Salmão assado, arroz integral e aspargos ou vagem. Lanche da tarde: Iogurte natural com sementes de linhaça. Jantar: Salada grande com folhas verdes, grão-de-bico, pepino e azeite. Ceia (opcional): Chá de hortelã.



Dia 5 – Foco em Leveza

Café da manhã: Pão integral com ricota temperada e tomate. Lanche da manhã: Uvas ou outra fruta da estação. Almoço: Peito de peru ou frango desfiado, purê de mandioquinha e salada de repolho roxo. Lanche da tarde: Barra de cereal integral com pouca açúcar. Jantar: Sopa de abóbora com gengibre. Ceia (opcional): Água saborizada com limão.

Dia 6 – Foco em Performance

Café da manhã: Panqueca de aveia com banana e mel em pequena quantidade. Lanche da manhã: Iogurte grego light com frutas. Almoço: Carne magra grelhada, arroz integral e salada de folhas com tomate e cenoura. Lanche da tarde: Sanduíche de pão integral com peito de peru e alface. Jantar: Tilápia grelhada com legumes salteados. Ceia (opcional): Chá de camomila.



Dia 7 – Foco em Equilíbrio

Café da manhã: Bowl de frutas com granola integral e iogurte. Lanche da manhã: Castanhas e sementes (porção pequena). Almoço: Frango ou tofu grelhado, cuscuz marroquino com legumes e salada verde. Lanche da tarde: Maçã assada com canela. Jantar: Omelete de claras com legumes e salada simples. Ceia (opcional): Chá relaxante sem açúcar.



CLIQUE E COMPRE EBOOKS

Talvez você goste deste livro

Saiba Mais

