

Emagrecendo com saúde

21 LANCHES

FITNESS



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 21 IDEIAS DE LANCHES FITNESS PRÁTICOS, PERFEITOS PARA O DIA A DIA CORRIDO, SEM ABRIR MÃO DO SABOR. COMBINE PROTEÍNAS MAGRAS, CARBOIDRATOS DE BOA QUALIDADE E GORDURAS SAUDÁVEIS PARA MANTER A SACIEDADE POR MAIS TEMPO. ABAIXO VOCÊ ENCONTRA SUGESTÕES SIMPLES, COM INGREDIENTES FÁCEIS DE ACHAR E MODOS DE PREPARO RÁPIDOS, IDEAIS PARA LEVAR AO TRABALHO, À ACADEMIA OU CONSUMIR EM CASA.

ESSES LANCHES AJUDAM A CONTROLAR A FOME ENTRE AS REFEIÇÕES PRINCIPAIS E PODEM SER ADAPTADOS AO SEU GOSTO, TROCANDO FRUTAS, LEGUMES OU FONTES DE PROTEÍNA. O IMPORTANTE É MANTER O EQUILÍBRIO E EVITAR PRODUTOS ULTRAPROCESSADOS. A SEGUIR, MAIS 11 OPÇÕES PARA VARIAR O CARDÁPIO AO LONGO DA SEMANA, MANTENDO ENERGIA E DISPOSIÇÃO PARA TREINAR E TRABALHAR.

21 LANCHES FITNESS FÁCEIS E RÁPIDOS



- **1. IOGURTE NATURAL COM FRUTAS E AVEIA: MISTURE 1 POTE DE IOGURTE NATURAL, 1/2 BANANA EM RODELAS, 1 COLHER DE SOPA DE AVEIA E CANELA.**

- **2. SANDUÍCHE INTEGRAL DE FRANGO DESFIADO: RECHEIE 2 FATIAS DE PÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO, TOMATE E FOLHAS VERDES.**



- **3. MIX DE CASTANHAS E SEMENTES: COMBINE CASTANHA-DO-PARÁ, AMÊNDOAS, NOZES E SEMENTES DE ABÓBORA EM PEQUENAS PORÇÕES INDIVIDUAIS.**
- **4. PALITOS DE CENOURA E PEPINO COM HOMUS: CORTE OS LEGUMES EM TIRAS E SIRVA COM 2 COLHERES DE SOPA DE HOMUS.**



- **5. TAPIOCA COM QUEIJO BRANCO: PREPARE 2 COLHERES DE SOPA DE GOMA DE TAPIOCA NA FRIGIDEIRA E RECHEIE COM QUEIJO BRANCO E ORÉGANO.**

- **6. OMELETE DE CLARAS COM ESPINAFRE: BATA 3 CLARAS, JUNTE ESPINAFRE PICADO E GRELHE EM FRIGIDEIRA ANTIADERENTE.**



- **7. MAÇÃ COM PASTA DE AMENDOIM: CORTE 1 MAÇÃ EM FATIAS E PASSE UMA FINA CAMADA DE PASTA DE AMENDOIM INTEGRAL.**
- **8. SMOOTHIE VERDE: BATA NO LIQUIDIFICADOR 1 FATIA DE ABACAXI, 1 FOLHA DE COUVE, 1/2 BANANA E ÁGUA GELADA.**



- **9. PÃO INTEGRAL COM RICOTA TEMPERADA: AMASSE RICOTA COM AZEITE, SAL, PIMENTA E ERVAS E ESPALHE SOBRE O PÃO.**

- **10. CHIPS DE BATATA-DOCE ASSADA: FATIE FINO, TEMPERE COM AZEITE E SAL E ASSE ATÉ FICAR CROCANTE.**



- **11. OVERNIGHT OATS: EM UM POTE, MISTURE AVEIA, LEITE OU BEBIDA VEGETAL, CHIA E FRUTAS; DEIXE NA GELADEIRA DE UM DIA PARA O OUTRO.**

- **12. WRAP INTEGRAL DE PEITO DE PERU: RECHEIE TORTILHA INTEGRAL COM PEITO DE PERU, ALFACE E CENOURA RALADA.**



- **13. QUEIJO COTTAGE COM TOMATE
CEREJA: SIRVA 3 COLHERES DE SOPA DE COTTAGE COM TOMATES CORTADOS AO MEIO E ORÉGANO.**
- **14. BANANA AMASSADA COM CACAU: AMASSE 1 BANANA, MISTURE 1 COLHER DE CHÁ DE CACAU EM PÓ E UM POUCO DE AVEIA.**



- **15. BISCOITO DE AVEIA E BANANA: MISTURE BANANA AMASSADA COM AVEIA, MODELE E ASSE ATÉ FIRMAR.**
- **16. SHAKE DE PROTEÍNA COM FRUTA: BATA SUA PROTEÍNA EM PÓ COM ÁGUA OU LEITE E 1/2 FRUTA DE SUA PREFERÊNCIA.**



- **17. SALADA DE FRUTAS SEM AÇÚCAR: COMBINE FRUTAS DA ESTAÇÃO PICADAS E FINALIZE COM SEMENTES DE CHIA.**
- **18. GRÃO-DE-BICO CROCANTE: ASSE GRÃO-DE-BICO COZIDO COM AZEITE, SAL E PÁPRICA ATÉ DOURAR.**



- **19. GUACAMOLE COM TORRADAS INTEGRAIS:
AMASSE ABACATE COM LIMÃO, SAL E CEBOLA E SIRVA COM TORRADAS.**

- **20. IOGURTE GREGO COM MEL E NOZES:
FINALIZE COM FIO DE MEL E NOZES PICADAS.**



- **21. ROLINHO DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES: ENROLE TIRAS DE FRANGO GRELHADO COM TIRAS DE CENOURA E ABOBRINHA, PRENDENDO COM PALITO.**



LANCHE FITNESS SIMPLES E SAUDÁVEL



PREPARE UM LANCHE FITNESS RÁPIDO, NUTRITIVO E SABOROSO USANDO INGREDIENTES FÁCEIS DE ENCONTRAR. COMBINE PROTEÍNAS MAGRAS, CARBOIDRATOS INTEGRAIS E GORDURAS BOAS PARA MANTER A SACIEDADE POR MAIS TEMPO E EVITAR EXAGEROS NAS PRÓXIMAS REFEIÇÕES. ABAIXO VOCÊ ENCONTRA UMA SUGESTÃO COMPLETA DE INGREDIENTES E O PASSO A PASSO PARA MONTAR SEU LANCHE, IDEAL PARA MEIO DA MANHÃ, TARDE OU PRÉ-TREINO.

INGREDIENTES SUGERIDOS

- **2 FATIAS DE PÃO INTEGRAL OU DE AVEIA**
- **2 COLHERES DE SOPA DE RICOTA AMASSADA OU COTTAGE**
- **2 FATIAS FINAS DE PEITO DE PERU OU FRANGO DESFIADO**
- **3 RODELAS DE TOMATE**
- **FOLHAS DE ALFACE OU RÚCULA A GOSTO**
- **1 FIO DE AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM**
- **PIMENTA-DO-REINO E ORÉGANO A GOSTO.**

COMO FAZER O LANCHE

- **AQUEÇA LEVEMENTE AS FATIAS DE PÃO INTEGRAL EM UMA FRIGIDEIRA OU TORRADEIRA, APENAS ATÉ FICAREM LEVEMENTE CROCANTES.**
- **EM UM PRATO, AMASSE A RICOTA OU MISTURE O COTTAGE COM UM FIO DE AZEITE, PIMENTA-DO-REINO E ORÉGANO, FORMANDO UM CREME.**
- **ESPALHE ESSE CREME NAS DUAS FATIAS DE PÃO, COBRINDO BEM A SUPERFÍCIE.**
- **DISTRIBUA O PEITO DE PERU OU O FRANGO DESFIADO SOBRE UMA DAS FATIAS, FORMANDO UMA CAMADA UNIFORME.**
- **ACRESCENTE AS RODELAS DE TOMATE E AS FOLHAS DE ALFACE OU RÚCULA, JÁ LAVADAS E BEM SECAS.**
- **FECHE O SANDUÍCHE COM A OUTRA FATIA DE PÃO, CORTE AO MEIO E SIRVA EM SEGUIDA.**

CLIQUE E COMPRE EBOOKS

Talvez você goste deste livro

SAIBA MAIS

