

MARIANE OLIVEIRA



21 DOCES FITNESS

RECEITAS EXCLUSIVAS



• 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
DOCES FITNESS PARA
MATAR A VONTADE DE
AÇÚCAR SEM SAIR DA
DIETA. SÃO OPÇÕES
SIMPLES, COM POUCOS
INGREDIENTES, PERFEITAS
PARA O DIA A DIA. VOCÊ
VAI ENCONTRAR
SUGESTÕES DE LANCHES
RÁPIDOS, SOBREMESAS
GELADAS E VERSÕES MAIS
LEVES DE CLÁSSICOS COMO
BRIGADEIRO, MOUSSE E
BROWNIE. USE ESTAS
RECEITAS COMO BASE E
ADAPTE COM OS
INGREDIENTES QUE TIVER
EM CASA, SEMPRE
PRIORIZANDO ALIMENTOS
NATURAIS, POUCO AÇÚCAR
E BOAS FONTES DE
PROTEÍNA E FIBRAS.**

**CONTINUE VARIANDO SEUS
DOCES FITNESS COM
COMBINAÇÕES RICAS EM
PROTEÍNA, FIBRAS E
GORDURAS BOAS. ASSIM,
VOCÊ CONTROLA MELHOR A
SACIEDADE E EVITA PICOS
DE AÇÚCAR NO SANGUE.
LEMBRE-SE DE AJUSTAR AS
PORÇÕES AO SEU OBJETIVO
E ROTINA DE TREINOS.
ABAIXO, MAIS 11 IDEIAS
PARA COMPLETAR SUA
LISTA DE 21 DOCES
FITNESS.**

21 DOCES FITNESS FÁCEIS E SAUDÁVEIS





- **1. BRIGADEIRO DE WHEY: CACAU EM PÓ, WHEY SABOR CHOCOLATE, LEITE EM PÓ DESNATADO E UM POUCO DE ÁGUA QUENTE. MISTURE, LEVE À GELADEIRA E ENROLE SE QUISER.**



- **2. MOUSSE DE CACAU COM ABACATE: BATA ABACATE MADURO, CACAU EM PÓ, ADOÇANTE OU MEL E UM POUCO DE LEITE VEGETAL ATÉ FICAR CREMOSO.**



- **3. PUDIM DE CHIA:
MISTURE LEITE VEGETAL,
SEMENTES DE CHIA,
BAUNILHA E ADOÇANTE.
DEIXE NA GELADEIRA POR
PELO MENOS 2 HORAS.**



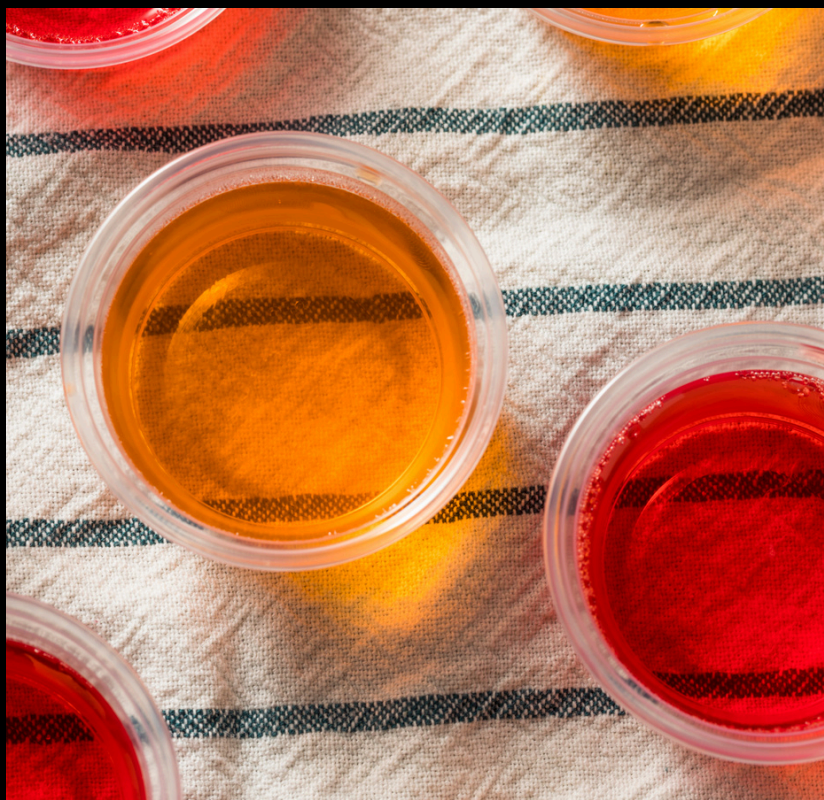
- **4. IOGURTE COM FRUTAS E GRANOLA: USE IOGURTE NATURAL OU PROTEICO, FRUTAS PICADAS E GRANOLA SEM AÇÚCAR.**



- **5. BROWNIE DE BANANA: AMASSE BANANA MADURA, MISTURE COM CACAU EM PÓ, AVEIA E UM POUCO DE FERMENTO. ASSE ATÉ FIRMAR.**



- **6. COOKIES DE AVEIA:
AVEIA, BANANA
AMASSADA, CANELA E
GOTAS DE CHOCOLATE
70%. MODELE E ASSE
RAPIDAMENTE.**



- **7. GELATINA PROTEICA:
PREPARE GELATINA SEM
AÇÚCAR E MISTURE COM
IOGURTE PROTEICO
ANTES DE FIRMAR.**



- **8. MAÇÃ ASSADA COM CANELA: ASSE A MAÇÃ COM CANELA E UM FIO DE MEL ATÉ FICAR MACIA.**



- **9. SORBET DE FRUTAS:
BATA FRUTAS
CONGELADAS COM UM
POUCO DE ÁGUA OU LEITE
VEGETAL ATÉ VIRAR UM
CREME GELADO.**



- **10. TRUFAS DE CACAU E TÂMARAS: PROCESSE TÂMARAS, CACAU EM PÓ E CASTANHAS, MODELE BOLINHAS E LEVE À GELADEIRA.**



- **11. PANQUECA DOCE
PROTEICA: BATA OVO,
AVEIA, BANANA E WHEY.
ASSE EM FRIGIDEIRA
ANTIADERENTE E SIRVA
COM FRUTAS.**



- **12. CREPIOCA DOCE:
TAPIOCA, OVO E UM
POUCO DE QUEIJO
COTTAGE OU RICOTA,
RECHEADA COM BANANA
E CANELA.**



- **13. MUFFIN DE AVEIA E MAÇÃ: AVEIA, MAÇÃ RALADA, OVO, CANELA E FERMENTO, ASSADOS EM FORMINHAS.**



- **14. OVERNIGHT OATS:
AVEIA, LEITE OU
IOGURTE, CHIA E FRUTAS,
DESCANSANDO NA
GELADEIRA DE UM DIA
PARA O OUTRO.**



- **15. BEIJINHO FIT: LEITE EM PÓ DESNATADO, COCO RALADO SEM AÇÚCAR E UM POUCO DE LEITE DE COCO LIGHT.**



- **16. MOUSSE DE MARACUJÁ PROTEICO: IOGURTE PROTEICO, SUCO DE MARACUJÁ CONCENTRADO E ADOÇANTE.**



- **17. BOMBOM DE UVA NA TRAVESSA: UVAS, CREME DE IOGURTE PROTEICO ADOÇADO E COBERTURA DE CACAU COM POUCO AÇÚCAR.**



- **18. BARRINHA CASEIRA: AVEIA, PASTA DE AMENDOIM, MEL E SEMENTES VARIADAS, PRENSADAS E GELADAS.**



- **20. TAPIOCA DOCE COM CACAU: RECHEADA COM PASTA DE AMENDOIM E CACAU EM PÓ.**



- **21. SHAKE DOCE PÓS-TREINO: LEITE OU BEBIDA VEGETAL, WHEY, BANANA CONGELADA E CACAU EM PÓ.**

CLIQUE E COMPRE
EBOOKS

TALVEZ VOCÊ GOSTE DESTE
LIVRO

SAIBA MAIS

