



E-BOOK DE RECEITAS

O e-book de receitas é um livro inicial de receitas básicas com ideias criativas e saborosas para iniciar seu novo cardápio de alimentação saudável.

Comida FIT não tem que ser sem graça!

Você receberá ao longo do programa e com a continuidade, mais receitas para anexar a seu book.

O segredo da alimentação light/saudável e saborosa está nos temperos e no visual!

Isso mesmo...Comemos primeiro com os olhos!

Uma comida bem temperada e visualmente agradável faz toda a diferença para nos satisfazermos.

O desafio aqui será criar coragem e “colocar a mão na massa” para descobrir seus talentos na culinária. Com receitas simples você logo logo se sentirá uma verdadeira chef! ;) Prometo! Não se preocupe, estaremos a postos para te ajudar a preparar tudo!





SHAKE BATIDO

Saboreie esse delicioso Shake com equilíbrio de nutrientes pronto para substituir uma refeição. Pode ser feito com uma variedade de sabores.

INGREDIENTES

- 1 copo de gelo
- 2 e 1/2 colheres de sopa de SHAKE
- 2 e 1/2 colheres de sopa de NUTREV ou PDM
- 1/2 ou 1 colher de sopa de PROTEÍNA POWDER (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Bata o gelo até triturá-lo por completo.
2. Acrescente o shake e a proteína.
3. Bata até virar um creme.
4. Acrescente o leite. Bata até ficar homogêneo.

Dica: se não der ponto, coloque 1/2 colher de café de goma xantana no final.

RENDIMENTO: 1 refeição principal suplementação





PANQUECA DOCE

Pancake é seu nome nos E.U.! Rica em nutrientes necessários, é uma deliciosa opção para substituição do café da manhã.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa SHAKE
- 2 colheres de sopa de NUTREV ou PDM
- 1 OVO
- 1 colher de café de FERMENTO
- Água para dar ponto

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos com o shake, o leite em pó e a água até ficar homogêneo.
2. Acrescente o fermento e bata rapidamente.
3. Asse em frigideira antiaderente como uma panqueca.

Dica: Quando a panqueca formar pequenos furinhos, está na hora de virar.

RENDIMENTO: 1 refeição principal suplementação ou 2 lanches





BOLINHO PROTÉICO

Bolinho mais fácil, impossível! ;) Nutritivo, proteico e saboroso, é excelente opção para aquele lanchinho do café da tarde.

INGREDIENTES

- 1 OVO
- 2 colheres de sopa de NUTREV ou PDM
- 2 colheres de sopa de SHAKE
- 1 colher de chá cheia de FERMENTO

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes com um garfo/mixer/fouet.
2. Por último, o fermento.
3. Asse em forno baixo pré-aquecido a 200 graus por 20 minutos.

Dica: pode adicionar canela e café solúvel a gosto.

RENDIMENTO: 1 refeição principal suplementação ou 2 lanches



BOLINHO DE LEITE

Bolinho simples e saboroso! ;) Excelente escolha para acompanhar o lanchinho entre as refeições principais.

INGREDIENTES

- 1 OVO
- 4 colheres de sopa de LEITE DE SOJA EM PÓ
- 1 colher de chá cheia de FERMENTO
- 2-3 colheres de sopa de água

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes com um garfo/ mixer/fouet.
2. Por último, adicione o fermento.
3. Asse em forno baixo preaquecido a 200 graus por 20 minutos.

DICA: pode adicionar cacau em pó 100% e café solúvel a gosto. Fica uma delícia!

RENDIMENTO: 2 unidades de lanche saudável





CALDA DE CHOCOLATE

Fria ou aquecida essa calda é acessório delicioso para acompanhar bolinhos, panquecas, shakes e tortinhas. Prove e comprove!

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de SHAKE SABOR CHOCOLATE (ou baunilha)
- 1 colher de sopa de NUTREV ou PDM
- 1 colher de sopa de CACAU EM PÓ
- Água para dar liga
- 1 colher de sobremesa de PASTA DE AMENDOIM (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes secos e
2. coloque água aos poucos até dar o ponto.

DICA: A calda pode ser aquecida e acrescentada a qualquer receita de panqueca ou bolinho doce.

NOTA: Evite se seu objetivo é perda de peso





PÃO PROTÉICO

O pão! O que fazer sem o pão?! Não se preocupe! Essa receitinha simples vai ser sua aliada na hora da substituição inteligente do pãozinho tradicional. Que incrível achar um receita sem carboidrato para nos salvar!

INGREDIENTES

- CLARAS DE 2 OVOS
- 3 colher de sopa de PROTEIN POWDER
- 1 colher de sopa de QUEIJO PARMESÃO
- Água para dar liga
- Ervas a gosto (opcional)
- 1 colher de sobremesa de FERMENTO para bolo

MODO DE PREPARO

1. Bata as claras com um garfo ou fouet
 2. Adicione os ingredientes secos
 3. Por último, adicione o fermento.
 4. Asse em forno baixo pre-aquecido a 200 graus por 20 minutos em forma untada ou em forminhas de empada.
- DICA: Adicione ervas para um sabor adicional

RENDIMENTO: 2 unidades de lanches saudáveis





OMELETE PROTEÍNA+

Omelete é sempre uma alternativa prática para uma refeição ou lanche. Com a opção de proteína adicional, se torna ainda mais potente para ajudar a saciar a fome.

INGREDIENTES

- 1 OVO + clara de 1 OVO
- 1 colheres de sopa de PROTEIN POWDER
- Legumes picados (lista de compras) a gosto
- Temperos a gosto (oregano, alecrim, paprica..)
- Água para dar ponto
- 1 colher de café de fermento

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos com garfo ou fouet
2. Misture os outros ingredientes
3. Unte uma frigideira com um fio de azeite
4. Asse o omelete tampado por aproximadamente 4 minutos do primeiro lado, e dois minutos do outro lado

Dica 2: Você pode fazer a receita no micro-ondas ou no forno.

RENDIMENTO: 2 unidades de lanches saudáveis ou proteína de 1 refeição





OMELETE NUTRITIVO

Aproveite essa excelente opção de refeição principal para adicionar variados legumes e mudar o paladar, indo de italiano à mexicano; explore e saboreie essa alternativa sem limites no almoço ou jantar!

INGREDIENTES

- 2 OVOS
- 3 colher de sopa de NUTRISOUP
- 1 colher de café de FERMENTO
- Legumes picados (lista de compras) a gosto
- Temperos a gosto (oregano, alecrim, paprica..)
- Água para dar ponto

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos com um garfo ou fouet
2. Adicione a NUTRISOUP
3. Por último, adicione o fermento.
4. Unte uma frigideira com um fio de azeite
5. Asse o omelete tampado por 3-4 minutos do primeiro lado, e dois minutos do outro lado

Dica 1: Você pode fazer a receita no micro-ondas ou no forno.

RENDIMENTO: 1 refeição principal ou 2 unidades de lanches saudáveis





ALMÔNDEGA BÁSICA

Não deixe de experimentar essa saborosa receita light e use diferentes temperos para criar sabores diferentes.

INGREDIENTES

- 500g de PEITO DE FRANGO
- Suco de 1 LIMÃO espremido
- 1 CEBOLA picada
- 2 dentes de ALHO
- TEMPEROS (ervas) a gosto
- SAL e PIMENTA a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no processador de alimentos ou na função pulsar do liquidificador.
2. Deixe descansar por 1 hora na geladeira. Preequeça o forno a 250 graus.
3. Enrole bolinhas da massa com as mãos do tamanho de bolas de golfe e leve ao forno
4. Asse por 15-20 min ou até ficarem coradas e cozidas

RENDIMENTO: 4 porções- Use como proteína de 1 refeição principal ou 1 unidades de lanches





ALMÔNDEGA PLUS

Super saborosa receita light com a adção de legumes de seu gosto dando um toque especial a essa conhecida receita.

INGREDIENTES

- 500g de PEITO DE FRANGO/PORCO/CARNE MAGRA
- 1 maço de BRÓCOLIS/ESPINAFRE/COUVE
- 1 CEBOLA picada
- 2 dentes de ALHO
- TEMPEROS (ervas) a gosto
- SAL e PIMENTA a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue o legume escolhido com a cebola e alho
2. Bata tudo no processador de alimentos ou na função pulsar do liquidificador.
3. Deixe descansar por 1 hora na geladeira.
4. Pre-aqueça o forno a 250 graus.
5. Enrole bolinhas da massa com as mãos do tamanho de bolas de golfe e leve ao forno
6. Asse por 15-20 min ou até ficarem coradas e cozidas

RENDIMENTO: 4 porções- Use como proteína de 1 refeição principal ou 1 unidades de lanches





HAMBURGER FIT

Um hamburger é sempre bem vindo e nos dá aquele sabor de *lanche de rua*.
Monte um sandwich delicioso com o paozinho proteico com alface e tomate.
Uma delícia de lanche ou refeição principal.

INGREDIENTES

- 250g de PEITO DE FRANGO MOIDO ou CARNE MOIDA
- 1 sachê de sopa de cebola
- 1/2 CEBOLA triturada
- 1 dente de ALHO ou alho em pó
- TEMPEROS (ervas) a gosto
- SAL e PIMENTA dedo de moça a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture bem todos os ingredientes
2. Adicione água até dar o ponto para montagem.
3. Deixe descansar por 20 min. na geladeira.
4. Preaqueça o forno a 250 graus.
5. Monte os hamburgers com as mãos do tamanho da palma e leve ao forno
6. Asse por 15-20 min ou até ficarem coradas e cozidas

RENDIMENTO: 2 porções- Use como proteína de 1 refeição principal ou 1 unidades de lanches





SPAGHETTI SEM CULPA

Spaghetti não precisa ser proibido, apenas elaborado com criatividade e muito sabor. Voila! Delicioso e sem culpa nenhuma! Acrescente molho a bolonhesa caseiro para completar a refeição com a porção de proteína.

INGREDIENTES

- 1 ABOBRINHA grande
- Tomate cereja
- 1 dente de alho
- 1/2 CEBOLA triturada
- Azeite
- TEMPEROS (ervas) a gosto
- SAL e PIMENTA a gosto

MODO DE PREPARO

1. Use um ralador próprio de spaguetti de legumes para cortar a abobrinha.
2. Em uma frigideira anti-aderente refogue em um fio de azeite, o alho a cebola e as ervas
3. Depois de dourado, desligue o fogo e coloque a abobrinha fatiados e o tomate (os legumes cozinham apenas com o calor da frigideira).
4. Tempere com sal e pimenta do reino.
5. Sirva em seguida.

RENDIMENTO: com porção de proteína -1 refeição principal ou 1 unidades de lanches





MOLHOS DE SALADA

TAHINI

- 2 colheres de sopa de tahini
- Suco de 2 limões
- 1 dente de alho pequeno espremido
- Sal e pimenta a gosto
- Água para dar ponto

CEBOLA

- 1 cebola pequena picada
- ½ maço de salsinha
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho espremido
- Sal e pimenta a gosto
- Água para dar ponto

CHIMICHURRI

- 2 colheres de sopa de tempero chimichurri sem conservantes
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher de sobresa de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Água para diluir

MOSTARDA

- 1 colher de sopa de mostarda em grãos
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 1 colher de sobremesa de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Água para diluir