



NUTRICIONISTA  
RODRIGO MARQUES

# 70 RECEITAS SELECIONADAS

Uma coleção de receitas  
especialmente selecionadas para levar  
saúde, alegria e sabor na sua vida!

[WWW.NUTRICIONISTARODRIGO.COM](http://WWW.NUTRICIONISTARODRIGO.COM)



## ÍNDICE

Introdução.....	5
Lanches.....	6
Pão de aveia com nozes/castanhas.....	6-7
Pão integral de liquidificador.....	8-9
Bolo de cenoura fit.....	10-11
Bolo de laranja fit.....	12-13
Chips de batata-doce e alecrim.....	14-15
Fiambre caseiro de frango/porco.....	16-17
iogurte caseiro.....	18-19
iogurte natural com aveia e frutas.....	20-21
iogurte com frutas e granola.....	22
Salgado proteico low carb.....	23-24
Empada de frango fit.....	25
Barra de proteína.....	26
Enroladinho de Air Fryer ou forno.....	27-28
Coxinha de batata doce com frango.....	29-30
Omelete de batata-doce.....	31-32
Torta de frango.....	33-35
Mingau de aveia proteico com whey de chocolate e banana.....	36-37
Mingau OVERNIGHT de aveia, com chia e extrato de baunilha.....	38-39
Bolo de chocolate com banana de micro-ondas.....	40-41
Bolo proteico com whey de baunilha.....	42-43
Brownie de chocolate.....	44-45

2

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



Brownie de maçã e cacau.....	46
Cookie proteico com Whey de chocolate e coco.....	47-48
Cookie de coco proteico.....	49-50
Cookie de aveia.....	51
Cookie de banana.....	52
Panqueca de cacau e frutas.....	53
Panqueca proteica com whey de chocolate e banana.....	54-55
Waffle proteico com Whey de baunilha.....	56-57
Panqueca proteica de baunilha.....	58-59
Maionese de iogurte e ovos – Proteica e sem óleo.....	60-61
Maionese verde fit.....	62
Sobremesas.....	63
Mousse de morango.....	63-64
Mousse de chocolate.....	65
Mousse de maracujá.....	66
Torta de banana e coco.....	67-68
Sorvete de abacaxi.....	69
Sorvete de uva.....	70-71
Sorvete de manga.....	72
Sorvete de chocolate.....	73
Sorvete de flocos com três ingredientes.....	74
Sorvete proteico de morango.....	75
Sorvete de chocolate com nozes.....	76
Beijinho proteico.....	77
Brigadeiro proteico com biomassa de banana verde.....	78-79



Creme de morango com chia, banana, leite e mel.....	80-81
Creme de abacate.....	82
Doce de banana sem açúcar.....	83
Bebidas.....	84
Refrigerante saudável – Duas opções.....	84-85
YoPro caseiro – Café proteico.....	86
Shake proteico com whey de baunilha, banana e creatina.....	87-88
Shake proteico de morango, iogurte e aveia.....	89
Shake proteico de chocolate com banana.....	90
Shake de abacate.....	91
Suco vermelho.....	92
Suco verde.....	93-94
Suco de laranja com beterraba e maçã.....	95
Hipercalóricos para quem quer GANHAR PESO/MASSA.....	96
Hipercalórico de abacate 1.....	96
Hipercalórico com Whey de baunilha, banana e aveia.....	97
Hipercalórico com pasta de amendoim.....	98
Hipercalórico com açaí.....	99
Hipercalórico com cacau.....	100
Capuccino proteico.....	101-102
Vitamina de 4 frutas.....	103
Vitamina de goiaba e morango.....	104



**Receitas saudáveis especialmente selecionadas pelo nutri!  
Experimente fazer alguma delas!**

### **Informações importantes!**

**Lembrando que qualquer refeição é calórica, portanto, se você fizer alguma receita seja essas aqui ou uma outra que você tenha e goste, preciso fazer um ajuste no seu plano alimentar para incluir a refeição respeitando o seu planejamento calórico que é elaborado especialmente para você. Não esqueça de informar ao nutri!**

**Algumas receitas devem ser dobradas para atender mais pessoas.**

#### **Diabéticos**

Devem substituir o mel e açúcares por adoçante em pó.

#### **Hipertensos**

Nas receitas salgadas não abuse do sal, utilize somente o necessário.

#### **Celíacos**

A maioria das receitas não possuem trigo em sua composição.

#### **Intolerantes à lactose**

Nas receitas que possuem lácteos, basta utilizar produtos sem lactose.

#### **Veganos/vegetarianos**

Além das receitas que também são veganas, é possível adaptar utilizando os alimentos em sua versão vegana.

**Se deseja imprimir uma receita basta fazer a seleção de páginas conforme o índice na ferramenta de imprimir.**



## Lanches

### Pão de aveia com nozes/castanhas



#### INGREDIENTES:

- 3 ovos;
- 3 colheres de sopa de mel (ou 2 de açúcar mascavo);
- 1 colher de chá de sal;
- 1/3 xícara (80ml) – óleo de girassol ou azeite;
- 1 xícara (100g) – farelo de aveia ou aveia flocos finos;
- 1 colher de sopa de fermento químico;
- Opcional – Nozes ou castanhas picadas a gosto.

#### MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela bata bem os ovos, acrescente o mel, o sal e o azeite. misture bem;
2. Depois coloque o farelo de aveia aos poucos, misture novamente. Deixe descansar por uns 10 a 15 minutos até hidratar bem;



3. Agora coloque o fermento, misture e então por último as nozes/castanhas picadas;
4. Unte uma forma 10x21cm com azeite e farelo de aveia com canela;
5. Despeje a massa de leves batidinhas na forma, leve ao forno pré-aquecido 180 graus entre 20 a 25 minutos até que esteja bem marronzinho;
6. Deixe esfriar (ele murcha um pouco quando sai do forno);
7. Desenforme e sirva.



## Pão integral de liquidificador



### INGREDIENTES:

- 2 ovos (médios);
- 1/2 xícara de chá de azeite de oliva (120 ml);
- 1 colher de sopa de sal (9 gramas);
- 2 xícaras de chá de água morna (480 ml);
- 3/4 xícara de chá de açúcar mascavo (112 gramas);
- 2 sachês de fermento biológico seco (20 gramas);
- 3/4 xícara de chá de aveia em flocos grossos (75 gramas);
- 4 xícaras de chá de farinha de trigo 100% integral (600 gramas);
- Linhaça e aveia em flocos para decorar (1 colher de sopa ou a gosto);
- Duas formas antiaderentes ou untadas com manteiga.



### **MODO DE PREPARO:**

1. Coloque a água em um caneco e leve ao fogo baixo para amornar. Antes mesmo de ferver, você pode desligar - o ponto ideal é você poder colocar o dedo na água sem se queimar;
2. Em um recipiente pequeno, quebre um ovo de cada vez e transfira para o liquidificador - se algum ovo estiver estragado, você não perde a receita inteira. Adicione o azeite, o sal e o açúcar mascavo. Utilize a função pulsar do liquidificador para misturar esses ingredientes;
3. Em seguida, adicione a água morna, o fermento e a aveia em flocos. Bata novamente apenas para incorporar os ingredientes.;
4. Despeje a mistura numa tigela e, aos poucos, acrescente a farinha e vá mexendo delicadamente com uma colher de pau ou espátula;
5. Transfira a massa para as formas untadas e enfarinhadas, preenchendo cada uma até a metade - o pão precisa de espaço para crescer. Com a colher, alise a superfície do pão para ficar uniforme;
6. Salpique aveia em flocos e linhaça por cima dos pães. Deixe o pão crescer por cerca de 40 minutos a 1 hora e 30 minutos, em um local quentinho - você pode colocar dentro do forno desligado ou colocar as formas em um saco plástico com ar e fechar;
7. Assim que o pão crescer, leve para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 a 50 minutos ou até passar no teste do palito - espete o pão, se sair limpo é porque está pronto;
8. Retire o pão do forno e deixe amornar antes de desenformar. Quando amornar, desenforme e sirva.



## Bolo de cenoura fit



### INGREDIENTES:

- 3 unidades cenoura lavada e descascada;
- 4 claras de ovo;
- 1 gema de ovo;
- 1 xícara de chá de adoçante de forno;
- 2 xícaras de chá de aveia em flocos ou farinha de aveia;
- 1/2 xícara de chá de óleo de coco ou óleo de girassol;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 2 scoops de Whey Protein sabor cookies/creme;
- 2 copos de água, quantidade necessária para deixar a massa homogênea.



**MODO DE PREPARO:**

1. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes, com exceção do fermento. Bata bem até que a mistura esteja totalmente homogênea;
2. Feita a mistura, adicione o fermento e mexa;
3. Espalhe a massa em uma forma pequena untada e leve ao forno preaquecido em fogo médio por 30 minutos.





## Bolo de laranja fit



### INGREDIENTES:

- 2 ovos;
- Suco de 2 laranjas;
- 4 colheres de sopa de leite em pó desnatado;
- 5 colheres de sopa de farinha de aveia;
- 1 xícara de chá xilitol (ou açúcar mascavo);
- 2 colheres de sopa de fécula de batata (ou amido de milho);
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (fermento para bolo);
- Raspas de laranja.

### MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, bata levemente os ovos com o xilitol;

12

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



2. Adicione o suco de 1 laranja e meia, o leite em pó, a farinha de aveia e a fécula de batata. Misture bem;
3. Finalize com o fermento e misture até formar uma massa homogênea;
4. Em uma assadeira média untada, polvilhada com aveia, salpique as raspas de laranja pelo fundo;
5. Despeje a massa na assadeira, salpique raspas de laranja por cima e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até você espetar o palito e ele sair seco;
6. Desenforme o bolo, faça furinhos e despeje o resto do suco de laranja por cima. Agora é só servir.





## Chips de batata-doce e alecrim



### INGREDIENTES:

- 3 ovos;
- 3 batatas-doces;
- 1 fio de azeite de oliva;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Alecrim a gosto.

### MODO DE PREPARO:

1. Com o auxílio de um mandolin, corte as batatas ainda com casca em rodelas bem fininhas;
2. Ajeite as fatias em uma assadeira coberta com papel-manteiga e untada com azeite.



3. Tempere com sal e pimenta, regue com um fio de azeite, salpique alecrim por cima e leve ao forno preaquecido a 200 °C por 20 minutos ou até as fatias ficarem douradas e crocantes;
4. Retire do forno e deixe esfriar uns 5 minutinhos antes de servir, para ficarem bem crocantes.



## Fiambre caseiro de frango/porco



### INGREDIENTES:

**Para o fiambre de carne de frango você vai precisar de:**

- 2 peitos de frango;
- Temperos a gosto (sal, pimenta, alho em pó, cebola em pó, páprica, pimenta em pó). Tente usar o mínimo de sal;
- Plástico culinário (que pode colocar em água fervente).

**Para o fiambre de carne suína você vai precisar de:**

- 1 lombo de porco;
- Temperos a gosto (sal, pimenta, alho em pó, cebola em pó, páprica, pimenta em pó). Tente usar o mínimo de sal;
- Plástico culinário (que pode colocar em água fervente).

### MODO DE PREPARO:

1. Adicione em um processador a carne de frango/porco juntamente com os temperos que preferir;



2. Deixe bater bem até virar uma pasta homogênea sem pedaços grandes visíveis;
3. Em uma mesa, adicione a carne em cima do plástico culinário na quantidade que você deseja, pode optar em fazer desde a espessura de uma salsicha até de uma mortadela grande, como você preferir;
4. Enrole bem, umas três voltas de plástico, depois você deve torcer as pontas e atar com um barbante bem firme;
5. Coloque numa panela com bastante água fria até cobrir a carne, tampe, e então ligue o fogão até levantar fervura, após levantar fervura deixe ferver por pelo menos 30 minutos;
6. Retire da panela, deixe esfriar um pouco e leve à geladeira por pelo menos três horas, até ficar bem frio/gelado;
7. Agora você pode cortar as fatias e servir.





## Iogurte caseiro



### INGREDIENTES:

- 1 litro de leite pasteurizado;
- 200g de iogurte natural.

### MODO DE PREPARO:

1. Coloque 1 litro de leite pasteurizado numa panela e leve ao fogo até ferver e desligue;
2. Espere esfriar um pouco mas não muito (37 graus ou 5 segundos de tolerância ao toque);
3. Despeje a metade do leite em uma vasilha que possa tampar e adicione 200g de iogurte natural e misture bem;
4. Em seguida despeje o resto do leite e misture novamente. Tampe a vasilha e cubra/enrole a vasilha com três panos;
5. Guarde dentro de um forno desligado ou armário fechado e deixe repousar por 12 horas;

18

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



6. Agora você deve armazenar o iogurte na geladeira em recipientes separados, como preferir. Deixe na geladeira até ficar bem gelado e estará pronto para servir e fazer receitas.





## iogurte natural com aveia e frutas



### INGREDIENTES:

- 200 ml de leite de coco;
- 2 ou 3 colheres de chá de Mel (pode substituir por adoçante)
- 2 colheres de sopa de sementes de chia;
- Manga madura picada, o suficiente para fazer duas camadas (semelhante a figura);

### MODO DE PREPARO:

1. Misture as sementes de chia com o leite de coco e o mel/adoçante e leve à geladeira por 3-4 horas;
2. Pique a manga madura e coloque em camadas num recipiente o preparado de leite de coco com chia e pedaços de manga;



3. Pode decorar a parte superior com mais manga picada e lascas de coco. Sirva e aproveite!



## Iogurte com frutas e granola



### INGREDIENTES:

- 200g de iogurte natural;
- 2 ou 3 colheres de sopa cheia de granola sem açúcar/melado;
- Mix de frutas picadas ou apenas uma fruta picada de sua preferência;
- Mel ou adoçante (opcional).

### MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela pequena ou xícara adicione o iogurte;
2. Em seguida, adicione a granola e a/as frutas picadas e o mel/adoçante (opcional);
3. A forma como você monta a receita é de sua preferência, você pode fazer camadas ou misturar tudo de uma vez;
4. Se for utilizar iogurte de sabor, escolha um sabor que combine com as frutas que você vai utilizar na receita. Também opte por iogurtes zero açúcar. Se for intolerante a lactose escolha sem açúcar e sem lactose.



### Salgado proteico low carb



#### INGREDIENTES:

- 2 ovos;
- 2 xícaras de chá de frango cozido, temperado e desfiado;
- 1 xícara de chá espinafre refogado no azeite de oliva;
- 1 colher de sopa de farelo de aveia;
- 1 colher de sopa de requeijão;
- Sal a gosto;
- 1 colher de chá de alho, cebola e salsa;
- 1 colher de chá de páprica defumada.

#### MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, bata os ovos rapidamente;
2. Adicione e misture o restante dos ingredientes, exceto os temperos;



3. Quando estiver homogêneo, tempere com sal, alho, cebola, salsa e páprica defumada;
4. Coloque porções da massa em forminhas de silicone e asse em forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos;
5. Sirva no café da tarde com o molho de sua preferência. Bom apetite!





## Empada de frango fit



### INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa cheias de Farinha de aveia;
- 01 ovo;
- 100 g de frango desfiado.

### MODO DE PREPARO:

1. Mexer bem até virar uma pasta;
2. Adicione em pequena formas, pode adicionar uma fatia pequena de queijo em cima;
3. Leve ao forno ou airfryer a 180 graus por 10 minutos.



## Barra de proteína



### INGREDIENTES:

- 2 bananas maduras amassadas;
- 150 gramas de aveia em flocos grossos;
- 50 gramas de Whey Protein sabor cookies;
- 2 colheres de sopa de sementes de chia;
- Passas a gosto (opcional);
- Chocolate 70% (opcional).

### MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, coloque todos os ingredientes (menos o chocolate) e misture até formar uma massa;
2. Transfira para uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos;
3. Derrete o chocolate no micro-ondas (ou em banho-maria) e despeje em cima da massa já assada;
4. Deixe esfriar e o chocolate endurecer;
5. Corte em formato de barrinhas e sirva. Bom apetite!

26

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



## Enroladinho de Air Fryer ou forno



### INGREDIENTES:

- Massa de pastel (rolo);
- Requeijão ou molho de tomate;
- Carne moída ou frango desfiado ou presunto e queijo;
- Queijo (se for carne moída ou frango desfiado);
- Azeitona fatiada (opcional);
- Orégano;
- Manteiga para pincelar.

### MODO DE PREPARO:

1. Corte um pedaço da massa de pastel (retangular);
2. Passe uma camada de requeijão (ou molho de tomate) sobre a massa;
3. Coloque sobre a massa a carne moída ou frango desfiado ou presunto e queijo e enrole;



4. Aperte as laterais da massa com a ajuda de um garfo e pincele manteiga por cima e polvilhe orégano (opcional);
5. Leve à Airfryer já pré aquecida em 170°C e deixe de 12 a 15 minutos ou até dourar, vire na metade do tempo.





## Coxinha de batata doce com frango



### INGREDIENTES DO RECHEIO:

- Azeite a gosto;
- 3 dentes de alho bem amassados;
- 1 cebola pequena ralada;
- 150 gramas de peito de frango cozido e desfiado;
- Pimenta-do-reino a gosto (caso tenha hemorroida não utilize);
- Cheiro-verde picado a gosto.

### INGREDIENTES DA MASSA:

- 150 gramas de peito de frango cozido e desfiado;
- 100 gramas de batata-doce cozida e escorrida;
- 1 ovo;
- 100 gramas de farinha de quinoa ou de aveia;
- 1 gema para pincelar;

29

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



- Farelo de aveia a gosto para empanar.

#### **MODO DE PREPARO DO RECHEIO:**

1. Em uma panela, esquite o azeite, refogue o alho e a cebola;
2. Adicione o frango, a pimenta, o cheiro-verde. Misture bem;
3. Coloque um pouquinho de água, cozinhe por cerca de 5 minutos e reserve.

#### **MODO DE PREPARO DA MASSA E FINALIZAÇÃO:**

1. Em uma batedeira (ou liquidificador), coloque o frango, as batatas, o ovo, a farinha de quinoa e bata até que vire uma massa mole e homogênea;
2. Leve-a para o congelador por cerca de 20 minutos;
3. Molhe as mãos e comece a fazer pequenos discos com a massa;
4. Acrescente o recheio no meio e feche a massa moldando ela em formato de coxinha;
5. Assim que terminar todas, bata uma gema de ovo e pincele as coxinhas;
6. Empane-as com o farelo de aveia e coloque as coxinhas em uma assadeira;
7. Leve para o forno preaquecido a 200°C, por cerca de 10 a 20 minutos ou até formar uma casquinha e fiquem levemente douradas;



### Omelete de batata doce



#### INGREDIENTES:

- 4 ovos;
- 1 xícara de chá de batata-doce descascada, cozida e cortada em cubos;
- 1 xícara de chá de espinafre cortado em fatias finas;
- 1 tomate sem sementes e picado;
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto;
- 1 colher de sopa de cheiro-verde picado;
- 1 colher de sopa de azeite.

#### MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, coloque os ovos e bata com a ajuda de um garfo até obter uma consistência homogênea;
2. Adicione a batata-doce, o espinafre, o cheiro-verde e o tomate e misture bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino e reserve;



3. Em uma frigideira, coloque o azeite e leve ao fogo médio para aquecer. Após, despeje os ovos sobre ela e cozinhe por 5 minutos cada lado. Desligue o fogo e sirva em seguida.



## Torta de frango



### INGREDIENTES DO RECHEIO:

- 2 colheres de sopa azeite de oliva;
- 1/2 cebola (120 gramas);
- 3 dentes de alho picado;
- 150 gramas de peito de frango desfiado;
- 10 azeitonas pretas (opcional);
- 1 colher de café de páprica doce (ou a gosto);
- 1/4 colher de café de pimenta-do-reino (ou a gosto);
- 1/4 colher de café de sal (ou a gosto);
- 1/2 tomate (80 gramas);
- 3 colheres de sopa de cheiro-verde (ou a gosto).

### INGREDIENTES DA MASSA:

- 2 ovos médios;
- 1/4 colher de café de sal (ou a gosto);

33

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



- 2 colheres de sopa azeite de oliva;
- 1 colher de chá sementes de chia ou linhaça;
- 1/2 xícara de chá de água (120 ml);
- 100 gramas farinha ou farelo de aveia;
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (fermento para bolo).

### **MODO DE PREPARO PARA O RECHEIO:**

1. Descasque e pique a cebola e o alho em cubos pequenos. Corte as azeitonas em rodela. Lave e pique o tomate em cubos pequenos. Higienize as folhas de cheiro-verde e pique finamente;
2. Para o recheio, em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola com 1 pitada de sal, até murchar. Acrescente o alho picado, misture e refogue por mais 2 minutos, ou até começar a dourar;
3. Adicione o frango desfiado, as azeitonas e tempere com páprica, pimenta-do-reino e sal. Misture bem, refogue por mais 1 minuto e junte o tomate e o cheiro-verde. Mexa para incorporar os ingredientes e refogue por mais 2 minutos. Desligue o fogo e reserve o recheio para esfriar;

### **MODO DE PREPARO PARA A MASSA:**

1. Em um recipiente pequeno, quebre os ovos, um por vez, e transfira para uma tigela média - se algum ovo estiver estragado, você não perde a receita inteira. Com um batedor ou garfo, bata os ovos por 1 minuto e tempere com sal;
2. Junte o azeite, as sementes de chia, a água e misture bem. Aos poucos, vá adicionando a farinha de aveia e mexendo até misturar bem. Por

34

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



fim, acrescente o fermento químico e misture delicadamente (com cuidado) apenas para incorporar. Deixe a massa descansar por 10 minutos;

3. Unte um refratário (de 22x15cm) com azeite. Despeje metade da massa, espalhando por todo o fundo. Distribua todo o recheio por cima, cobrindo toda a massa;

4. Cubra com o restante da massa e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 15 a 20 minutos, ou até assar por completo. Você também pode assar no micro-ondas, em potência alta, por aproximadamente 4 a 5 minutos;

5. Retire do forno, deixe amornar e corte para servir.





## Mingau de aveia proteico com whey de chocolate e banana



### INGREDIENTES:

- Opcional – Você pode trocar o sabor do whey e a fruta utilizada para fazer novas combinações.
- 5 colheres de sopa cheias de aveia em flocos finos ou farelo;
- 1 xícara de leite de vaca integral/desnatado ou leite de aveia(250 ml);
- 1 + ½ ou 2 medidas rasas de whey protein sabor chocolate;
- 1 banana média picada;
- Opcional – 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim sem açúcar, pode utilizar pasta de amendoim com sabor, por exemplo de avelã etc.

### MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela coloque a aveia, o whey protein de chocolate e o leite para cozinhar;
2. Quando levantar fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar até o mingau engrossar e chegar à consistência desejada;

36



(48) 99206-9420 ← Clique para adicionar



@nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



3. É importante mexer o mingau durante todo o processo, para que ele não grude e queime.
4. Transfira para uma tigela e então adicione a pasta de amendoim (opcional) e misture novamente. Finalize com frutas picadas.



## Mingau OVERNIGHT de aveia, com chia e extrato de baunilha



### INGREDIENTES:

- 85g (1 xícara) de aveia em flocos, sem glúten;
- 250g (1 xícara) de iogurte natural grego ou de coco;
- 250 ml (1 xícara) de leite integral/desnatado;
- 25g (2 colheres de sopa) de sementes de chia;
- 2,5 ml (½ colher de chá) de extrato de baunilha.

### INGREDIENTES DA COBERTURA:

- Frutas: frescas ou congeladas (a gosto);
- Nozes: amêndoas, castanha de caju, pistache (a gosto);
- Sementes: chia, girassol, gergelim, abóbora, linhaça (a gosto);
- Frutos secos: goji berry, uvas passas (a gosto).

38

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



### **MODO DE PREPARO:**

1. Adicione a aveia em uma tigela;
2. Em uma outra tigela, misture bem o iogurte com as sementes de chia. Adicionar as sementes de chia ao iogurte ao invés do leite impede que elas se aglomerem;
3. Adicione o leite, o extrao de baunilha e o iogurte com sementes de chia à aveia. Misture bem;
4. Cubra com uma tampa hermética ou filme plástico e guarde na geladeira por pelo menos 4 horas, de preferência durante a noite;
5. Quando estiver pronto para comer, basta dividir em tigelas e adicionar as coberturas.





## Bolo de chocolate com banana de micro-ondas



### INGREDIENTES:

- 3 bananas;
- 2 ovos inteiros;
- 60g chocolate em pó ou cacau;
- 1 colher de chá cheia de fermento químico;
- Chocolate meio amargo ou de sua preferência picado por cima (opcional).

### MODO DE PREPARO:

1. Esmague bem as bananas com um garfo, depois adicione os ovos e o chocolate em pó ou cacau. Misture bem com um fue;
2. Transfira para uma forma pequena untada levemente com manteiga e salpicado com chocolate em pó ou cacau;
3. Adicione por cima chocolate picado (opcional);

40



(48) 99206-9420 ← Clique para adicionar



@nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

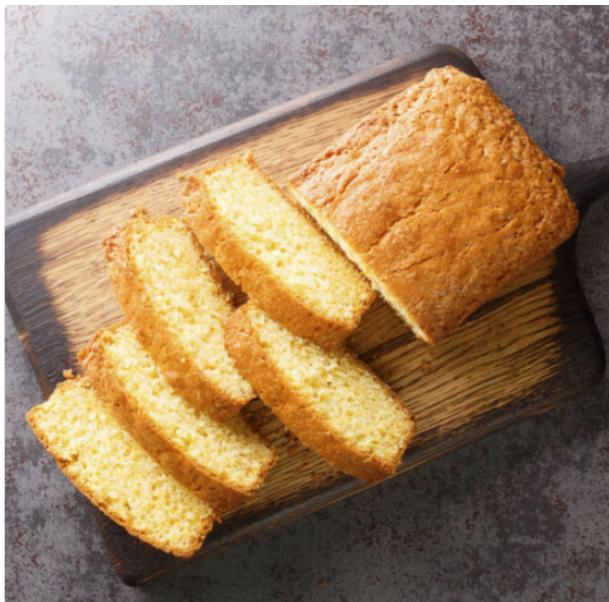
CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



4. Leve ao micro-ondas em potência máxima por mais ou menos 2 minutos.



## Bolo proteico com whey de baunilha



### INGREDIENTES:

- 4 medidas Whey Protein sabor baunilha;
- 1 xícara farelo de aveia;
- 150ml leite de soja;
- 5ml (1 colher de chá) essência de baunilha;
- 4 unidades Claras de ovo;
- 50g (4 colheres de sopa) nozes picadas;
- 50g (6 unidades) castanha-do-pará picadas;
- 1 colher de sopa fermento em pó.

### MODO DE PREPARO:

1. Bata as claras em neve e reserve;
2. Pique as nozes e as castanhas;

42

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



3. Em um recipiente, misture todos os ingredientes (menos a clara) até obter uma mistura homogênea;
4. Adicione as claras até que elas se incorporem na mistura;
5. Forre a forma com papel manteiga;
6. Despeje a massa na forma e leve ao forno por 20 minutos.



## Brownie de chocolate



### INGREDIENTES PARA MASSA:

- 4 ovos;
- 2 bananas;
- 2 doses de Whey Protein de chocolate;
- 1 colher de sopa de farinha de coco;
- ⅓ de xícara de óleo de coco;
- 1 pitada de sal.

### INGREDIENTES PARA RECHEIO:

- 1 colher de cacau em pó 100%;
- 1 colher de sopa de xilitol;
- ½ xícara de leite de coco ou de amêndoas.



### **MODO DE PREPARO DA MASSA:**

1. Misture as 2 bananas, previamente amassadas, e o restante dos ingredientes em 1 tigela até constituírem uma massa;
2. Unte uma forma com óleo de coco e despeje a massa;
3. Adicione pitadas de cacau em pó ou canela, se desejar;
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180º por 20 a 25 minutos. Após pronto, desenforme-o.

### **MODO DE PREPARO DO RECHEIO:**

1. Coloque 1 medida de Whey em um pote ou prato pequeno;
2. Adicione 1 colher de cacau em pó 100% e o xilitol;
3. Jogue o leite de coco ou de amêndoas para gosto e consistência;
4. Uma vez homogêneo, jogue o material obtido em cima do brownie;
5. Corte-o da maneira que achar melhor e aproveite!

### **OBSERVAÇÕES**

Essa preparação se aplica para veganos. Basta incluir uma proteína vegetal como soy protein ou rice protein, retirar os ovos, adicionar água e usar uma farinha de trigo para dar liga, e que pode ser integral. No caso de indivíduos intolerantes a glúten, o mesmo processo funciona, contudo, com alterações de ingredientes para versões sem o composto.



## Brownie de maçã e cacau



### INGREDIENTES:

- 2 maçãs sem casca picadas;
- 8 colheres de sopa de cacau em pó (60% ou mais);
- 2 ovos;
- 1 colher de café de fermento;
- Chocolate picado (60% ou mais) – opcional.

### MODO DE PREPARO:

1. Misture bem todos os ingredientes em um processador, unte uma forma com azeite ou óleo de coco, despeje a mistura na forma e acrescente chocolate picado (opcional).
2. Leve ao micro-ondas em potência máxima por 4 minutos, verifique o ponto e se necessário coloque mais 1 minuto.



## Cookie proteico com Whey de chocolate e coco



### INGREDIENTES:

- 1 punhado de coco ralado sem adição de açúcar;
- 4 colheres de óleo de coco;
- 1 xícara de aveia em flocos finos;
- 1 xícara de whey protein;
- 1/2 xícara de cacau em pó;
- 4 claras;
- 2 gemas;
- castanhas nozes e amendoim a gosto.

### MODO DE PREPARO:

1. Preaqueça o forno. Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea;



2. Unte uma forma e disponha a massa em formato de cookies, lembrando de deixar um espaço entre uma bolinha e outra;
3. Leve para assar. Os biscoitos ficam prontos em 20 a 30 minutos.





## Cookie de coco proteico



### INGREDIENTES:

- 30g de Whey Protein de baunilha ou coco;
- 100g de farinha de amêndoas (ou qualquer outra oleaginosa);
- 50g de farinha de arroz integral;
- 50g de coco ralado;
- 2 colheres (sopa) de polvilho doce;
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó;
- 1 ovo inteiro;
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco;
- 50 a 100ml de leite de coco.

### MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela coloque o Whey, as farinhas, coco ralado, polvilho, fermento e misture bem;



2. Adicione o ovo, o óleo de coco e o leite, gradualmente, até dar o ponto de enrolar;
3. Deixe na geladeira até aquecer o forno a 180°C;
4. Numa forma antiaderente coloque as bolinhas da massa e leve ao forno por cerca de 30-40 minutos até ficar dourado. Sirva frio.





## Cookie de aveia



### INGREDIENTES:

- 1 ovo;
- 4 a 5 colheres (sopa) de farinha/farelo de aveia;
- 1 colher (sopa) de óleo de coco 15ml;
- 1/4 colher (chá) de fermento químico;
- 1/2 colher (chá) de cacau em pó opcional;
- Açúcar (adoçante ou mel) a gosto;
- Recheio a gosto (castanhas, frutas desidratadas, gotas de chocolate) opcional;
- 1/2 colher (sopa) de whey sabor cookies opcional.

### MODO DE PREPARO:

1. Misture todos os ingredientes e molde os cookies com uma colher;
2. Leve as massinhas para o forno preaquecido e asse de 10 a 15 minutos.



## Cookie de banana



### INGREDIENTES:

- 2 bananas bem maduras;
- 2 colher de sopa de uvas passas;
- 1 xícara de aveia;
- Castanhas trituradas a gosto;

### MODO DE PREPARO:

1. Amasse as bananas e adicione a aveia, as uvas passas e as castanhas. Misture todos os ingredientes e molde os biscoitos;
2. Leve as massinhas para o forno preaquecido e asse de 10 a 15 minutos.



## Panqueca de cacau e frutas



### INGREDIENTES:

- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de iogurte grego;
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia;
- 1/2 banana madura amassada;
- 1 colher de chá bem cheia de cacau;
- Recheio a gosto.

### MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, coloque todos os ingredientes e misture bem;
2. Transfira para uma frigideira quente e, em fogo médio, deixe cozinhar;
3. Vire e deixe dourar o outro lado;
4. Recheie com o que preferir e sirva.

53

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



## Panqueca proteica com whey de chocolate e banana



### INGREDIENTES:

- 1 banana;
- 1 ovo;
- 1/2 scoop de whey de chocolate;
- essência de baunilha a gosto;
- adoçante xylitol ou stevia a gosto;
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó.

### PARA A CALDA:

- 1 scoop de whey de chocolate;
- 1 pouquinho de água vá adicionando até engrossar;
- Nibs de cacau ou chocolate 70% ou de sua preferência picado.

54

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



### **MODO DE PREPARO DA PANQUECA:**

Misture todos os ingredientes e coloque em uma frigideira antiaderente, cozinhando até desgrudar um lado, depois vire e deixe até desgrudar novamente.

### **MODO DE PREPARO DA CALDA:**

No fogão ou micro-ondas, misture o whey de chocolate com apenas um pouquinho de água até engrossar. Depois adicione nibs de cacau/chocolate picado e misture bem até ficar uma calda. Por último, é só montar a calda por cima da panqueca.





## Waffle proteico com Whey de baunilha



### INGREDIENTES:

- 1 ovo;
- 1 colher de sopa de farinha de amendoim;
- 1 colher de sopa de cacau 100%;
- 15 g de whey de baunilha;
- 1 colher de sopa de água;
- 1 pitada de canela;
- 1 colher de chá de fermento em pó.

### MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, bata o ovo e vá adicionando o whey aos poucos até virar uma massa homogênea;
2. Adicione o cacau e a farinha de amendoim e misture novamente. A farinha de amendoim pode ser substituída por outras farinhas, como de amêndoa, coco, aveia ou linhaça;

56

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



3. Adicione a água, o adoçante e a canela e misture até ficar homogêneo;
4. Despeje a massa em uma frigideira e deixe assar por aproximadamente 7 minutos.



## Panqueca proteica de baunilha



### INGREDIENTES DA PANQUECA:

- 5 colheres de sopa de aveia em flocos finos;
- 1 unidade de ovo inteiro;
- 3 unidades de claras de ovo;
- 1 scoop de Whey Protein sabor baunilha;
- 1 colher de chá de essência de baunilha;
- 1 sachê de adoçante stevia ou de sua preferência;
- 1 colher de chá de fermento em pó;

### INGREDIENTES DA COBERTURA:

- Pasta de amendoim ou creme de avelã sem açúcar (opcional);
- Morango ou banana ou fruta de sua preferência a gosto (opcional).

### MODO DE PREPARO:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador;

58



(48) 99206-9420 ← Clique para adicionar



@nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



2. Em uma frigideira antiaderente, colocar uma porção da panqueca, em fogo baixo e tampar.
3. Quando o fundo desgrudar, vire e deixe até desgrudar novamente. Se precisar vire mais duas vezes.
4. Depois, acrescente os ingredientes da cobertura nas panquecas e sirva.





## Maionese de iogurte e ovos – Proteica e sem óleo



### INGREDIENTES:

- 200g de iogurte natural (1 pote);
- 4 ovos cozidos;
- ½ dente de alho;
- Salsinha e cebolinha;
- Sal.

### MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela coloque os ovos, cubra com água e cozinhe para obter um ovo duro (12 minutos). Coloque na água fria, descasque e deixe os ovos esfriarem completamente;
2. No liquidificador coloque o iogurte, o alho e os ovos. Bata bem para obter um creme uniforme, adicione o sal e os temperos;

60

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



3. Volte a bater até obter um creme bem liso, ocasionalmente, desligue o liquidificador e raspe as laterais para que a maionese fique uniforme;
4. Se necessário, adicione algumas colheradas de água fria para ajudar a bater.





## Maionese verde fit



### INGREDIENTES:

- 4 ovos cozidos (10 minutos para cozinhar);
- 1 caixa de creme leite gelado;
- ½ colher de chá de sal;
- Salsinha a gosto;
- 1 dente de alho;
- Opcional: Suco de 1/2 limão (ajuda a suavizar o ovo pra quem sente mais);

### MODO DE PREPARO:

1. Adicione todos os ingredientes num liquidificador/mixer, deixe bater até ficar homogêneo;
2. Para ficar mais cremoso leve à geladeira num recipiente com tampa por 3 horas.



## Sobremesas

### Mousse de morango



#### INGREDIENTES:

- 15 morangos lavados e picados;
- 1 iogurte natural desnatado (170g);
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12g);
- 5 colheres de (sopa) de água gelada;
- 4 colheres (sopa) de adoçante culinário.

#### MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente pequeno que possa ir ao micro-ondas, coloque a gelatina em pó e a água gelada. Misture bem e deixe hidratar por alguns minutos. Leve ao micro-ondas por 15 segundos ou até dissolver completamente. Reserve;



2. No liquidificador, coloque o iogurte, o adoçante e metade dos morangos. Bata até obter um creme homogêneo. Adicione a gelatina dissolvida e bata novamente para incorporar;
3. Em taças individuais ou em um refratário médio, distribua o creme do liquidificador e decore com os morangos restantes picados ou inteiros. Leve à geladeira por pelo menos 3 horas ou até firmar;
4. Retire o mousse da geladeira e sirva gelado. Se desejar, decore com folhas de hortelã ou chantilly light.





## Mousse de chocolate



### INGREDIENTES:

- 160 g de chocolate meio amargo ou amargo;
- 2 potes de iogurte natural;
- 1 xícara de leite em pó 100g integral ou desnatado.

### MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura homogênea. Sirva gelado.





## Mousse de maracujá



### INGREDIENTES:

- 1 pote de iogurte natural (170g);
- Polpa de 1 maracujá maduro;
- 3 colheres de sopa de leite em pó desnatado;
- Adoçante a gosto (stévia ou xilitol).

### MODO DE PREPARO

1. Misture o iogurte, leite em pó e a polpa do maracujá;
2. Coloque em um recipiente e leve para geladeira até endurecer.



## Torta de banana e coco



### INGREDIENTES:

- 2 bananas;
- 1 ovo inteiro;
- 120 ml de claras de ovo;
- 300g de iogurte de coco;
- 10g de coco ralado;
- 20g de adoçante eritritol ou de sua preferência.

### MODO DE PREPARO:

1. Adicione todos os ingredientes num liquidificador e deixe bater até ficar homogêneo;

67

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



2. Despeje em forma untada com manteiga e leve ao forno preaquecido a 170 graus por 45 minutos;
3. Finalize colocando coco ralado por cima e sirva.



## Sorvete de abacaxi



### INGREDIENTES:

- 2 xícaras de abacaxi picado e congelado;
- 100 ml de leite de coco gelado;
- 1 colher de sobremesa de essência de baunilha.

### MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, coloque o leite de coco e o abacaxi e bata até obter um creme uniforme;
2. Adicione a essência de baunilha e bata novamente para incorporar;
3. Transfira o sorvete para um recipiente com tampa, leve ao congelador por 24 horas e sirva em seguida.



## Sorvete de uva



### INGREDIENTES:

- 500 g de uva vitória;
- 3 colheres (sopa) de leite em pó.
- Adoçante (opcional).

### MODO DE PREPARO:

1. Se quiser evitar o uso de adoçantes, invista na uva vitória, porque ela é mais doce. No entanto, se você gosta do azedinho característico dessa fruta e não liga para a doçura, a uva thompson pode ser a melhor escolha;
2. Depois que você tiver com a sua uva em casa, certifique-se de higienizá-las muito bem. Para isso, lave-as em água corrente e, em seguida, deixe-as de molho em uma solução de 1 colher (sopa) de água sanitária para cada 1 litro de água, por 15 minutos. Passado esse tempo, é só enxaguar em bastante água;



3. Para fazer essa receita, é preciso deixar as uvas no congelador até que elas fiquem bem firmes, cerca de 4h;
4. Então, é só adicioná-las ao processador e bater por alguns segundos até formar uma farofinha;
5. Acrescente o leite em pó ao processador e bata até obter uma textura cremosa e homogênea. Agora é só servir. Pode finalizar com mais uvas por cima.





## Sorvete de manga



### INGREDIENTES:

- 2 mangas cortadas em cubos e congeladas;
- 1 pote (200 ml) de iogurte natural.

### MODO DE PREPARO:

1. Bata a manga e o iogurte no liquidificador, até obter uma consistência homogênea;
2. Transfira o sorvete para um recipiente com tampa e leve ao congelador por 24 horas;
3. Mexa de hora em hora nas quatro primeiras horas, para evitar a formação de cristais de gelo (essa etapa é opcional).





## Sorvete de chocolate



### INGREDIENTES:

- 1 banana congelada;
- 2 scoops de whey protein sabor chocolate;
- 1 colher de chá de cacau em pó.

### MODO DE PREPARO:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma massa homogênea;
2. Transfira tudo para o congelador e deixe ali por 4 horas;
3. Separe as porções da forma que preferir: coloque em taças, enfeite, ou apenas armazene num pote para que seja servido à vontade.



## Sorvete de flocos com três ingredientes



### INGREDIENTES:

- 1 caixa de leite condensado;
- 400 ml de chantilly;
- 200g de chocolate sem açúcar de sua preferência.

### MODO DE PREPARO:

1. Adicione os ingredientes no liquidificador e deixe bater até ficar bem homogêneo;
2. Transfira para um pote que possa tampar e adicione 200g de raspas de chocolate e misture bem com uma colher;
3. Leve ao congelador por aproximadamente 4 horas até ficar ao ponto de sorvete e sirva.





## Sorvete proteico de morango



### INGREDIENTES:

- 500g de morangos congelados;
- 2 scoops Whey Protein sabor morango;
- 2 unidades de iogurte natural grego (400g).

### MODO DE PREPARO:

1. Misture todos os ingredientes e bata a mistura em um liquidificador ou processador até obter um creme homogêneo e consistente;
2. Despeje a mistura em um recipiente próprio para freezer e leve para gelar por aproximadamente três horas.





## Sorvete de chocolate com nozes



### INGREDIENTES:

- 4 bananas congeladas;
- 60g de chocolate sem açúcar de sua preferência;
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim sem açúcar;
- 1 punhado de nozes.

### MODO DE PREPARO:

1. Coloque todos os ingredientes no processador e bater até obter uma textura cremosa;
2. Se não for consumir imediatamente, coloque no freezer e retire 10 minutos antes de consumir;
3. Decore com mais chocolate e nozes.

76



(48) 99206-9420 ← Clique para adicionar



@nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



## Beijinho proteico



### INGREDIENTES:

- 1 scoop de whey sabor coco;
- 50g de coco seco sem açúcar (de preferência, úmido);
- 2 colheres de sopa de leite de coco;
- Opcional – 1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim sabor coco sem açúcar.

### MODO DE PREPARO:

1. Junte em uma vasilha o whey e o coco ralado;
2. Adicione o leite de coco e misture bastante até que fique bem firme;
3. Se desejar outra consistência, adicione mais 1 colher de sopa de leite de coco;
4. Quando já estiver no ponto de moldar, faça bolinhas;
5. Passe o docinho no coco ralado.

**Dica:** se gosta do beijinho mais consistente, leve à geladeira por 20 minutos antes de servir.

77

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



## Brigadeiro proteico com biomassa de banana verde



### INGREDIENTES:

- 30g de whey protein sabor chocolate;
- 1/2 xícara de chá de água;
- 1 xícara de chá de biomassa de banana verde;
- 1 colher de sopa de cacau em pó;
- 2 colheres de sopa de mel;
- 1 colher de sopa de óleo de coco;
- Chocolate granulado ou nozes/castanhas picadas.

### MODO DE PREPARO:

1. No liquidificador, junte o whey protein, a água, a biomassa, o cacau em pó e o mel até formar uma massa homogênea;

78

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



2. Despeje em uma panela e leve ao fogo médio, por 5 minutos, mexendo;
3. Acrescente o óleo de coco e mexa por mais 3 minutos;
4. Retire e despeje em um recipiente e espere esfriar;
5. Faça bolinhas e passe no chocolate granulado ou nozes/castanhas picados.





## Creme de chia com morango banana leite e mel



### INGREDIENTES:

- 01 xícara de morango picado;
- 1 banana;
- 2 colheres de sopa cheia de aveia;
- 4 colheres de sopa cheias de sementes de chia;
- 1 colher de sopa de mel;
- 1 + ¼ xícara de leite.

### MODO DE PREPARO:

1. Adicione todos os ingredientes no liquidificador menos a chia e deixe bater até ficar homogêneo;
2. Em seguida, coloque numa tigela e depois adicione as sementes de chia e misture bem com uma colher;

80

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



3. Guarde na geladeira por 1 hora até que as sementes de chia cresçam.  
Estará pronto para servir.



## Creme de abacate



### INGREDIENTES:

- ½ abacate maduro;
- 2 colheres de sopa cheia de leite em pó integral/desnatado;
- 1 caixa de creme de leite (200g);
- 1 colher de sopa de leite condensado (vai servir para adoçar, caso fique fraco de doce, adicione mais uma colher e bata novamente);

### MODO DE PREPARO:

1. Misture tudo num mixer até ficar homogêneo e sirva;
2. Caso queira mais cremoso, coloque na geladeira por 3 horas.



## Doce de banana sem açúcar



### INGREDIENTES:

- 3 bananas nanicas maduras;
- 1/4 xícara de água ou 60 ml;
- 1 pitada de canela em pó (opcional);
- 2 cravos (opcional).

### MODO DE PREPARO:

1. Amasse bem as bananas e reserve;
2. Adicione a água e o cravo (opcional) em uma panela média (20 cm). Leve ao fogo baixo. Acrescente as bananas amassadas na panela assim que a água começar a ferver. Adicione a canela (opcional);
3. Mexa por aproximadamente 10 minutos. O doce deve ficar consistente ou começar a soltar do fundo da panela;
4. Coloque a mistura em um refratário e deixe esfriar;

83

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



## Bebidas

### Refrigerante saudável opção 1 – Soda italiana



#### INGREDIENTES:

- 2 sachês de Chá Flores & Frutas Romã e Cranberry;
- Opcional - 2 sachês de Chá Flores & Frutas Abacaxi e Limão;
- 300 ml Água Quente;
- Suco de 2 Limões;
- Gelo (a gosto);
- Rodelas de Limão (a gosto);
- Folhas de Hortelã (a gosto);
- Água com Gás.

#### MODO DE PREPARO:

1. Comece preparando o chá da sua preferência, utilize 2 sachês para obter um Chá com sabor mais intenso, espere amornar;



2. No copo de servir, junte os 150ml do chá com o suco de 1 limão, acrescente rodela de limão e o hortelã para enfeitar, bastante gelo, e complete o copo com água com gás;
3. Repita o processo com o outro sabor de chá e aproveite!

### **Refrigerante saudável opção 2 – Chá, fruta e água com gás**

#### **INGREDIENTES:**

- Água com gás (com a garrafa pet);
- Chá de sabores variados;
- Opcional – Suco de frutas cítricas, que combine com o chá escolhido;
- Opcional – Adoçante.

#### **MODO DE PREPARO:**

- Abra tampa da garrafa, pendure o sachê lá dentro, feche a tampa novamente deixe dissolver bem o chá por um tempo;
- Adicione um pouco de suco de fruta cítrica num copo e então coloque a água com gás que já está saborizada e misture.



## YoPro caseiro – Café proteico



### INGREDIENTES:

- 100 ml de café sem açúcar;
- Pedras de gelo (a gosto);
- 150 ml de leite integral/desnatado ou outros tipos de leites;
- 01 scoop de whey sabor cookies ou chocolate.

### MODO DE PREPARO:

Coloque tudo num liquidificador e deixe bater até ficar homogêneo.



## Shake proteico com whey de baunilha, banana, pasta de amendoim e creatina



### INGREDIENTES:

- 1 e ½ xícara leite integral/desnatado ou outro tipo de leite;
- ½ unidade de banana;
- ½ xícara de farelo de aveia;
- 1 medida de whey protein de baunilha;
- 1 dose de creatina em pó;
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim sem açúcar.

### MODO DE PREPARO:

1. Processe a banana e o leite no liquidificador por um tempo;



2. Acrescente a manteiga de amendoim, a aveia e o whey/creatina, bata até ficar tudo homogêneo.



## Shake proteico de morango, iogurte e aveia



### INGREDIENTES:

- 100g de iogurte natural;
- ½ xícara de leite integral/desnatado ou outro tipo de leite;
- 1 scoop de whey protein sabor morango;
- 2 colheres de sopa cheias de aveia;
- 4 unidades médias de morango.

### MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.



## Shake proteico de chocolate com banana



### INGREDIENTES:

- 200 ml de leite integral/desnatado ou leite vegetal;
- 1 scoop de whey protein sabor chocolate;
- ½ banana;
- 1 colher de chá de cacau em pó (opcional).

### MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.



## Shake de abacate



### INGREDIENTES:

- 750 ml de leite integral/desnatado ou leite vegetal;
- 10 gotas de adoçante (a gosto);
- Opcional – Extrato de baunilha (a gosto).

### MODO DE PREPARO:

1. Retire a polpa do abacate e descarte o seu caroço;
2. Adicione tudo num liquidificador e bata até atingir uma consistência líquida desejada;
3. Se desejar a bebida gelada, utilize leite gelado.



## Suco vermelho



### INGREDIENTES:

- 1/2 beterraba;
- 1 fatia de melancia;
- 1 fatia de gengibre;
- 200 ml suco de uva integral.

### MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até misturar bem. Agora é só servir.



## Suco verde



### INGREDIENTES:

- 1 fatia de abacaxi;
- Suco de 1 limão;
- Folhas de hortelã (a gosto);
- 1/2 folha de couve;
- 200 ml de água de coco (natural).

### MODO DE PREPARO:

1. Separe e corte os ingredientes sólidos em pedaços menores, para triturar melhor;
2. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo;

93

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



3. Passe para um copo e coloque gelo. Pode usar uma peneira;
4. Agora é só servir. Bom apetite.



## Suco de laranja com beterraba e maçã



### INGREDIENTES:

- 1 beterraba pequena crua;
- 1 maçã vermelha;
- 1 copo americano de suco de laranja sem açúcar.

### MODO DE PREPARO:

1. Pique a maçã em pedaços pequenos;
2. Corte a beterraba em pedaços pequenos ou passe pelo ralador;
3. Bata no liquidificador a maçã, a beterraba e o suco de laranja;
4. Coe e sirva em seguida.





## Hipercalóricos para quem quer GANHAR PESO/MASSA



### Hipercalórico de abacate

#### INGREDIENTES:

- 1 pote de iogurte natural;
- 100 ml de leite integral;
- 3 frutas (1 pode ser abacate que é mais rico em gorduras);
- 1 scoop de whey protein concentrado;
- 3 colheres (sopa) de leite em pó;
- 2 colheres (sopa) de linhaça;

#### MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador até ficar homogêneo.

96

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



## Hipercalórico com Whey de baunilha, banana e aveia

### INGREDIENTES:

- 1 iogurte natural integral;
- 100ml de leite integral;
- 1 banana;
- 1 medida de whey protein;
- 1 colher de chá de cacau em pó;
- 2 colheres de sopa de aveia;

### MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e beba em seguida.





## Hipercalórico com pasta de amendoim

### INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa de aveia;
- 300ml de leite integral;
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim;
- 4 colheres de sopa de abacate;
- 1/2 medida de whey protein.

### MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e beba em seguida.





## Hipercalórico com açaí

### INGREDIENTES:

- 2 polpas de açaí congeladas;
- 2 bananas;
- 2 colheres de sopa de mel;
- 300ml de leite integral;
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim integral.

### MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e beba em seguida.





## Hipercalórico com cacau

### INGREDIENTES:

- 2 unidades de banana nanica;
- 2 colheres de sopa de abacate;
- 1 colher de sobremesa de cacau;
- 2 colher de sopa de aveia;
- 300 ml de leite;
- 1 colher de sopa de chia;
- 1 colher de sopa de mel.

### MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e beba em seguida.



## Capuccino proteico



### INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de leite desnatado;
- 1 scoop de Whey Protein sabor baunilha;
- 1 colher de chá de café solúvel;
- 1 colher de chá de cacau em pó;
- 1 colher de chá de canela em pó;
- 1 colher de chá de açúcar mascavo ou mel.

### MODO DE PREPARO:

1. Esquente o leite até ficar morno;
2. Coloque-o no liquidificador com os outros ingredientes;
3. Bata-os até que se misturem por completo;
4. Se sirva e aproveite!

101



(48) 99206-9420 ← Clique para adicionar



@nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



**NUTRICIONISTA RODRIGO MARQUES**  
**DESEMPENHO - SAÚDE - EMAGRECIMENTO**

**Dica:** se desejar uma cremosidade extra, acrescente 1 colher de creme de leite light no momento de servir o cappuccino.

102

 (48) 99206-9420 ← Clique para adicionar

 @nutricionista\_rodrigo ← Clique para seguir

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO SITE

CLIQUE AQUI PARA AGENDAR  
CONSULTA PELO WHATSAPP



## Vitamina com 4 frutas



### INGREDIENTES:

- 200 mililitros de leite;
- 100 mililitros de água;
- 120 gramas de maçã picada;
- 250 gramas de mamão picado;
- 400 gramas de melancia picada;
- 200 gramas de laranja picada;
- Adoçante (opcional).

### MODO DE PREPARO:

1. Primeiramente, coloque todas as frutas no liquidificador;
2. Depois adicione o leite, a água e o adoçante (opcional);
3. Bata até ficar homogêneo e sirva em seguida.





### Vitamina de goiaba e morango



#### INGREDIENTES:

- 200 ml de leite integral/desnatado ou leite vegetal gelado;
- 1 goiaba;
- 4 unidades de morango;
- Adoçante (opcional).

#### MODO DE PREPARO:

Coloque tudo no mixer/liquidificador, deixe bater até ficar homogêneo e sirva.