Lanches Saudáveis
DE VERÃO

VICTUS

POR JOANA PINHO

copyright

**Todos os direitos reservados.
É estritamente proibido o uso, em todo ou em parte, do conteúdo deste documento sem autorização prévia da autora, seja para fins pessoais ou comerciais.**

VAMOS DESCOMPLICAR A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Quando falamos de alimentação saudável uma das maiores questões é:
Que receitas posso fazer?

E a verdade é que a oferta de receitas cada vez é maior **mas** cada vez somos **mais exigentes** e procuramos receitas **simples, rápidas, saborosas** e que sejam **facilmente adaptadas** às nossas **necessidades energéticas**!
E esta última exigência (facilmente adaptada às nossas necessidades energéticas) é, sem dúvida, a mais desafiante e a que vais aprender neste workshop!

E para que isso aconteça uma das principais estratégias é a utilização de uma **lista de substituição de alimentos – Equivalentes** - permite adquirires uma **autonomia alimentar** de forma a conseguires adaptar qualquer receita ao teu plano alimentar.

Índice

1. Grupos Alimentares 5

2. Alimentação Saudável 6

3. 5 Receitas de Smoothie Bowls e 5 Receitas de Batidos

3.1 Informação Nutricional 8

3.2 Ingredientes 9

3.3 Preparação 11

3.4 Receitas 12

4. 5 Receitas de Snacks no Frasco

4.1 Informação Nutricional 34

4.2 Ingredientes 35

4.3 Preparação 36

4.4 Receitas 37

5. 5 Receitas de Overnight 48

1. GRUPOS ALIMENTARES

Antes de preparar qualquer receita é importante pensarmos nos grupos alimentares que existem.
O que é isto de **Grupos alimentares**? São grupos de alimentos que possuem as **mesmas funções** no nosso organismo, nomeadamente **Hidrato de Carbono, Proteína, Gordura e Micronutrientes**.

Se ingerires estes grupos diariamente estarás a **nutrir bem** o teu corpo, uma vez que ele precisa de **todos** para funcionar com o seu **potencial máximo**. O que também não significa que tenhas necessariamente que utilizar todos os grupos alimentares em todas as refeições do teu dia.

2. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O que é necessário para termos uma
Alimentação Saudável?

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Completa + **Variada** + **Equilibrada**

Incluir alimentos dos diferentes grupos alimentares .

Variar os alimentos dentro de cada grupo.

Respeitar as porções de acordo com necessidades individuais,
dependendo do sexo, idade, estado fisiológico, atividade física...

3.
5 RECEITAS DE SMOOTHIE BOWLS E 5 RECEITAS DE BATIDOS

3.1. INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Smoothie Bowls

Hidratos de Carbono Absorção Lenta	**1 dose**
Proteína	**1 dose**
Gordura	**1 dose**
Hidratos de Carbono Absorção Rápida	**1 dose**

Batidos

Hidratos de Carbono Absorção Lenta	**1 dose**
Proteína	**1 dose**
Gordura	**1 dose**
Hidratos de Carbono Absorção Rápida	**1 dose**

Hidratos de Carbono Absorção Lenta	**1 dose**
Proteína	**2 doses**
Hidratos de Carbono Absorção Rápida	**1 dose**

Hidratos de Carbono Absorção Lenta	**1 dose**
Proteína	**3 doses**

* As doses representam os equivalentes alimentares que utilizamos nos nossos planos alimentares.

3.2. INGREDIENTES

Smoothie Bowls

Hidratos de Carbono absorção lenta	Proteína	Gordura	Hidratos de Carbono absorção rápida	Micro-nutrientes
Cereais Milho (Corn flakes) 	**Iogurte magro** 	**Frutos gordos** 	**Frutos vermelhos congelados** 	
Weetabix 	**Queijo quark magro** 	**Sementes** 	**Fruta exótica congelada** 	
Granola 	**Queijo quark magro** 	**Manteiga de frutos gordos** 	**Banana congelada** 	
Cereais Mix (Aveia, arroz e quinoa puff, corn flakes) 	**Queijo quark magro** 	**Abacate** 	**Banana congelada** 	**Espinafre Moído**
Aveia Crunchy 	**Iogurte magro** 	**Manteiga de frutos gordos** 	**Ananás Congelada** 	

Batidos

Hidratos de Carbono absorção lenta	Proteína	Gordura	Hidratos de Carbono absorção rápida	Micro-nutrientes
Aveia (flocos finos ou grossos, farelo) 	**Proteína em Pó Chocolate** 	**Manteiga de frutos gordos** 	**Banana** 	**Curgete**
Aveia (flocos finos ou grossos, farelo) 	**Queijo quark magro morango** 		**Maça** 	
Aveia (flocos finos ou grossos, farelo) 	**Queijo quark magro natural** 		**Laranja** 	**Cenoura**
	Leite magro proteico café 		**Pera** 	
	Leite magro proteico morango 		**Morango** 	

Opcionais

Bebida Vegetal Amêndoa ou coco
(Até 100ml)

Cacau

Gelo

Stevia

Baunilha

Canela

Espinafre Moído

Nota: Valor calórico insignificante e podemos utilizar em qualquer receita.
Para dar textura e sabor desejada.

3.3. PREPARAÇÃO

- Nos Smoothie Bowls é necessário triturar pelo menos a fruta congelada com a fonte proteica (iogurte/queijo quark) e colocar os restantes alimentos como topping. Já os batidos é só misturar todos os ingredientes e triturar com ajuda de uma liquidificadora.

- A única diferença entre o smoothie bowls e o batido é apenas a fruta. Nos smoothie bowls é necessário que a fruta esteja congelada para ficar textura cremosa e no batido a fruta deve ser fresca.

- Ambas as receitas devem ser ingeridas no momento da confeção.

- E são receitas que facilmente incluímos **alimentos ricos em micronutrientes**, e com um **valor calórico pouco significativo**, através dos vegetais, sem comprometer o sabor!

3.4 RECEITAS

Smoothie Bowl de Frutos Vermelhos

Ingredientes

- 6 c.sopa de corn flakes (20g)
- 1 iogurte magro, com sabor a morango (125g)
- ½ punhado de frutos gordos (10g)
- Frutos vermelhos congelados (mirtilos, amoras, framboesas, groselha, morango - 200g)

Preparação

1. Com ajuda de um processador de alimentos tritura a fruta congelada e o iogurte;
2. Adiciona os restantes alimentos como topping.

Informação Nutricional

- Proteína - 1 dose
- Hidratos de absorção lenta - 1 dose
- Hidratos de absorção rápida - 1 dose
- Gordura - 1 dose

- 250 Kcal

Smoothie Bowl de Fruta Exótica

Ingredientes

- 1 placa de weetabix
- 2 c.sopa de queijo quark magro (100g)
- 1 c.sopa de mix de sementes (10g)
- Fruta exótica congelada (ananás, papaia e manga - 150g)

Preparação

1. Com ajuda de um processador de alimentos tritura a fruta congelada e o queijo quark;
2. Adiciona os restantes alimentos como topping.

Informação Nutricional

- Proteína - 1 dose
- Hidratos de absorção lenta - 1 dose
- Hidratos de absorção rápida - 1 dose
- Gordura - 1 dose

- 250 Kcal

Smoothie Bowl de Banana e Granola

Ingredientes

- 2 c.sopa de granola (20g)
- 2 c.sopa de queijo quark magro (100g)
- 1 c.sopa de frutos gordos (10g)
- 1 banana congelada (70g)

Preparação

1. Com ajuda de um processador de alimentos tritura a fruta congelada e o queijo quark;
2. Adiciona os restantes alimentos como topping.

Informação Nutricional

- Proteína - 1 dose
- Hidratos de absorção lenta - 1 dose
- Hidratos de absorção rápida - 1 dose
- Gordura - 1 dose

- 250 Kcal

Smoothie Bowl de Banana e Puff

Ingredientes

- 10 c.sopa de mix cereais (20g)
- 2 c.sopa de queijo quark magro(100g)
- ¼ de abacate (50g)
- 1 banana congelada (70g)

Opcional: espinafre moído

Preparação

1. Com ajuda de um processador de alimentos tritura a fruta congelada e o queijo quark;
2. Adiciona os restantes alimentos como topping.

Informação Nutricional

- Proteína - 1 dose
- Hidratos de absorção lenta - 1 dose
- Hidratos de absorção rápida - 1 dose
- Gordura - 1 dose

- 250 Kcal

Smoothie Bowl de Ananás e Aveia Crunchy

Ingredientes

- 6 c.sopa de aveia crunchy (20g)
- 1 Iogurte magro, com aroma morango (125g)
- 1 c.chá de manteiga de avelã (10g)
- Ananás congelado (150g)

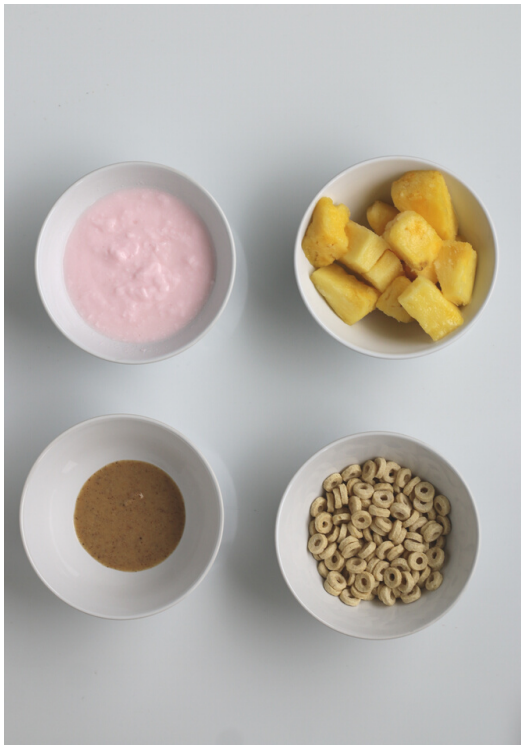
Preparação

1. Com ajuda de um processador de alimentos tritura a fruta congelada e o iogurte;
2. Adiciona os restantes alimentos como topping.

Informação Nutricional

- Proteína - 1 dose
- Hidratos de absorção lenta - 1 dose
- Hidratos de absorção rápida - 1 dose
- Gordura - 1 dose

- 250 Kcal



Batido de Chocolate e Banana

Ingredientes

- 3 c.sopa de aveia (20g)
- 10g whey com sabor a chocolate
- 1 c.chá de manteiga de amendoim (10g)
- 1 Banana (70g)
- 300ml água
- 120g de curgete

Preparação

Tritura todos os ingredientes com ajuda de um liquidificador de alimentos

Informação Nutricional

- Proteína - 1 dose
- Hidratos de absorção lenta - 1 dose
- Hidratos de absorção rápida - 1 dose
- Gordura - 1 dose
- Micronutrientes - 1 dose

- 280 Kcal

VICTUS
CLINICA

VICTUS
CLINICA

VICTUS
CLINICA

Batido de Quark e Maçã

Ingredientes

- 3 c.sopa de aveia (20g)
- 1 queijo quark magro, com sabor a morango (200g)
- 1 maça (110g)
- 250ml água

Preparação

Tritura todos os ingredientes com ajuda de um liquidificador de alimentos

Informação Nutricional

- Proteína - 2 doses
- Hidratos de absorção lenta - 1 dose
- Hidratos de absorção rápida - 1 dose

- 250 Kcal

VICTUS
CLINICA

VICTUS
CLINICA

VICTUS
CLINICA

Batido de Quark e Laranja

Ingredientes

- 3 c.sopa de aveia (20g)
- 1 queijo quark magro natural (140g)
- 1 laranja (160g)
- Cenoura (50g de cenoura - no máximo até 125g)
- 200ml água

Preparação

Tritura todos os ingredientes com ajuda de um liquidificador de alimentos

Informação Nutricional

- Proteína - 2 doses
- Hidratos de absorção lenta - 1 dose
- Hidratos de absorção rápida - 1 dose
- Micronutrientes - 1 dose

- 280 Kcal

VICTUS

Batido de Café e Pera

Ingredientes

- 1 leite proteico com sabor café (250ml)
- 1 pera (150g)

Preparação

Tritura todos os ingredientes com ajuda de um liquidificador de alimentos

Informação Nutricional

- Proteína - 3 doses
- Hidratos de absorção rápida - 1 dose

- 235 Kcal

VICTUS
CLINICA

VICTUS
CLINICA

Batido de Morango

Ingredientes

- 1 leite proteico com sabor morango (250ml)
- 14 morangos (200g)

Preparação

Tritura todos os ingredientes com ajuda de um liquidificador de alimentos

Informação Nutricional

- Proteína - 3 doses
- Hidratos de absorção rápida - 1 dose

- 235 Kcal

VICTUS
CLINICA

VICTUS
CLINICA

4.
5 RECEITAS DE SNACKS NO FRASCO

4.1. INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Em todas as receitas de snacks no frasco temos os seguintes grupos alimentares e com as seguintes doses:

Hidratos de Carbono Absorção Lenta	**1 dose**
Hidratos de Carbono Absorção Rápida	**1 dose**
Proteína	**1 dose**
Gordura	**1 dose**

* As doses representam os equivalentes alimentares que utilizamos nos nossos planos alimentares.

4.2. INGREDIENTES

Hidratos de Carbono Absorção lenta	Proteína	Gordura	Hidratos de Carbono Absorção rápida
Cereais Mix (Aveia, arroz e quinoa puff, corn flakes)	Iogurte magro sólido	Manteiga de Avelã	Ananás
Aveia Crunchy	Queijo quark magro natural	Sementes	Banana
Cereais Puff (millet, trigo, quinoa, arroz, espelta)	Iogurte magro sólido	Frutos gordos	Manga
Weetabix	Queijo quark magro natural	Sementes	Pera
Granola	Iogurte magro sólido	Manteiga de avelã	Morango

Opcional:

Canela

Compota Sem açúcar

Stevia

Baunilha

Cacau

Valor calórico insignificante e podemos utilizar em qualquer receita.

4.3. PREPARAÇÃO

A ordem dos ingredientes é indiferente, mas a que sugerimos é:

1. Fonte Proteica
2. Fonte de Hidrato de absorção lenta
3. Fonte de Hidrato de absorção rápida
4. Fonte de Gordura

Todas estas receitas foram colocadas num frasco para que consigas transportar para qualquer lado, mas também podes colocar numa taça.

4.4 RECEITAS

Snack no frasco
Ananás, cereais mix e avelã

Ingredientes

- 6 c.sopa de cereais mix (Aveia, arroz e quinoa puff, corn flakes, 20g)
- 1 iogurte magro, com sabor tutti frutti (125g)
- 1 c.chá de manteiga de avelã (10g)
- Ananás (160g)

Informação Nutricional

- Proteína - 1 dose
- Hidratos de absorção lenta - 1 dose
- Hidratos de absorção rápida - 1 dose
- Gordura - 1 dose

- 250 Kcal

Snack no frasco
Banana, aveia crunchy e avelã

Ingredientes

- 6 c.sopa de aveia crunchy (20g)
- 2 c.sopa de queijo quark magro (100g)
- 1 c.sopa de sementes (10g)
- 1 banana (70g)

Informação Nutricional

- Proteína - 1 dose
- Hidratos de absorção lenta - 1 dose
- Hidratos de absorção rápida - 1 dose
- Gordura - 1 dose

- 250 Kcal

Snack no frasco
Manga, puff e frutos gordos

Ingredientes

- 10 c.sopa de cereais puff de trigo (20g)
- 1 iogurte magro, com sabor a manga (125g)
- Mix de frutos gordos (10g)
- 1/3 manga (120g)

Informação Nutricional

- Proteína - 1 dose
- Hidratos de absorção lenta - 1 dose
- Hidratos de absorção rápida - 1 dose
- Gordura - 1 dose

- 250 Kcal

VICTUS
CLINICA

ø 86 mm

VICTUS

Snack no frasco
Pera, weetabix e sementes

Ingredientes

- 1 placa de weetabix
- 2 c.sopa de queijo quark magro (100g)
- 1 c.sopa de sementes (10g)
- 1 pera (150g)

Informação Nutricional

- Proteína - 1 dose
- Hidratos de absorção lenta - 1 dose
- Hidratos de absorção rápida - 1 dose
- Gordura - 1 dose

- 250 Kcal

Snack no frasco Morango, granola e amendoim

Ingredientes

- 2 c.sopa de granola (20g)
- 1 iogurte magro, com sabor a morango (125g)
- 1 c.chá de manteiga de amendoim (10g)
- 14 morangos (200g)

Informação Nutricional

- Proteína - 1 dose
- Hidratos de absorção lenta - 1 dose
- Hidratos de absorção rápida - 1 dose
- Gordura - 1 dose

- 250 Kcal

VICTUS

5.
RECEITAS DE AVEIA ADORMECIDA E DE WEETABIX

5.1. INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Em todas as receitas de aveia adormecida e Weetabix temos os seguintes grupos alimentares e com as seguintes doses:

Hidratos de Carbono Absorção Lenta	**1 dose**
Hidratos de Carbono Absorção Rápida	**1 dose**
Proteína	**1 dose**
Gordura	**1 dose**

* As doses representam os equivalentes alimentares que utilizamos nos nossos planos alimentares.

5.2. INGREDIENTES

Hidratos de Carbono Absorção lenta	Proteína	Gordura	Hidratos de Carbono Absorção rápida	Opcional
Aveia (flocos finos ou grossos, farelo) 	**Leite magro** 	**Sementes de chia** 	**Banana** 	**Cacau em pó**
Aveia (flocos finos ou grossos, farelo) 	**Iogurte magro** 	**Amêndoas** 	**Maçã** 	**Canela em pó**
Aveia (flocos finos ou grossos, farelo) 	**Leite magro com sabor a amêndoa** 	**Sementes de chia** 	**Manga** 	**Psyllium**
Weetabix 	**Iogurte magro** 	**Manteiga de amêndoa** 	**Maracujás** 	**Bebida vegetal com sabor a amêndoa**
Weetabix 	**Queijo Quark magro** 	**Manteiga de amendoim** 	**Morango** 	**Bebida vegetal com sabor a amêndoa**

Opcional:

Eritritol ou stevia

Essência de Baunilha

Aveia Adormecida – Com sabor a chocolate

Ingredientes

- 3 c.sopa de aveia(20g)
- 1 chávena de leite magro (150ml)
- 1 c.sopa de sementes de chia (10g)
- Banana (70g)

Opcional: 1c.sopa de cacau magro (5g)

Preparação

1. Mistura a aveia, o leite, a chia e o cacau , com ajuda de uma colher, para um frasco ou um copo;
2. Deixa no frigorífico durante a noite ou então espera pelo menos 2h no frigorífico;
3. No dia seguinte apenas tens que adicionar a banana.

Aveia Adormecida – Com sabor a Crumble de Maça

Ingredientes

- 3 c.sopa de aveia(20g)
- 1 iogurte magro (125g)
- 10 g de amêndoa laminada
- Maça (110g)

Opcional: canela q.b

Preparação

1. Mistura a aveia, o iogurte e a canela, com ajuda de uma colher, para um frasco ou um copo;
2. Deixa no frigorífico durante a noite ou então espera pelo menos 2h no frigorífico;
3. No dia seguinte podes adicionar a maça, cortada e cozida aos cubos e com canela no micro-ondas ou apenas cortada aos cubos ou ainda maça ralada com ajuda de uma triturada de alimentos
4. Como topping adiciona a amêndoa laminada.

Aveia Adormecida – Com sabor a Manga

Ingredientes

- 3 c.sopa de aveia(20g)
- 1 chávena de leite magro com sabor amêndoa (150ml)
- 1 c.sopa de sementes de chia (10g)
- 1/3 manga (120g)

Opcional: canela q.b

Preparação

1. Mistura a aveia, o leite e a chia, com ajuda de uma colher, para um frasco ou um copo;
2. Deixa no frigorífico durante a noite ou então espera pelo menos 2h no frigorífico;
3. No dia seguinte apenas tens que adicionar a manga ralada com ajuda de um garfo ou apenas cortada aos bocadinhos

Cheesecake "falso" de Maracujá com Weetabix

Ingredientes

- 1 placa de weetabix
- Iogurte magro natural ou com aroma (125g)
- 1 c.sobremesa de manteiga de amêndoa (10g)
- 4 maracujás (130g)

Opcional:

- Bebida vegetal com sabor amêndoa (até 50ml)
- Iritritol ou stevia ou essência de baunilha

Preparação

Base:

1. Mistura com ajuda de um garfo weetabix com a manteiga de amêndoa e a bebida vegetal de amêndoa;
2. Coloca o preparado anterior num frasco ou copo larguinho;

Recheio:

3. Adiciona o iogurte magro no preparado anterior (se iogurte natural adiciona essência de baunilha);

Cobertura:

4. Adiciona a polpa de maracujá em cima do preparado anterior.

Cheesecake "falso" de Morango com Weetabix

Ingredientes

- 1 placa de weetabix
- 2 c.sopa de queijo quark (100g)
- 1 c.chá de manteiga de amendoim (10g)
- 14 morangos (200g)

Opcional:

- Bebida vegetal com sabor amêndoa (até 50ml)
- Iritritol ou stevia ou essência de baunilha

Preparação

Base:
1. Mistura com ajuda de um garfo weetabix com a manteiga de amendoim e a bebida vegetal de amêndoa;
2. Coloca o preparado anterior num frasco ou copo larguinho;

Recheio:
3. Adiciona o queijo quark no preparado anterior (se iogurte natural, podes adicionar também essência de baunilha, liitritol ou stevia);

Cobertura:
4. Tritura os morangos com ajuda de uma trituradora de alimentos e adiciona no preparado anterior.

Lista de compras

O que não pode faltar para fazeres as tuas refeições intercalares no verão!

PROTEÍNA

- [ ] Leite magro
- [ ] Iogurte magro
- [ ] Queijo quark magro
- [ ] Proteína em pó
- [ ] Leite proteico
- [ ] Leite magro sabor a amêndoa
- [ ] Ovo

GORDURA

- [ ] Sementes (linhaça, chia, cânhamo, sésamo, girassol, abóbora, papoila)
- [ ] Frutos Gordos (amêndoa, caju, avelã, nozes, pistácios, amendoins, castanhas do brasil, macadâmias)
- [ ] Manteiga de Frutos Gordos
- [ ] Coco Ralado

OPCIONAIS

- [ ] Canela
- [ ] Bebida vegetal sabor amêndoa
- [ ] Cacau magro
- [ ] Essência de baunilha
- [ ] Stevia
- [ ] Iritritol
- [ ] Espinafres moído
- [ ] Psyllium

HIDRATOS - Absorção lenta

- [ ] Aveia (flocos finos, grossos ou farelo)
- [ ] Aveia Crunchy
- [ ] Cereais milho
- [ ] Weetabix
- [ ] Granola
- [ ] Cereais Puff (millet, trigo, quinoa, arroz, espelta)
- [ ] Mix de Cereais (aveia, arroz e quinoa, puff, corn flakes)

HIDRATOS - Absorção rápida

- [ ] Frutos vermelhos
- [ ] Banana
- [ ] Maçã
- [ ] Laranja
- [ ] Pêra
- [ ] Morango
- [ ] Manga
- [ ] Maracujá
- [ ] Fruta Exótica (ananás, papaia e manga)

MICRONUTRIENTES

- [ ] Curgete
- [ ] Cenoura

Muita atenção que:

Nenhuma destas receitas foi adaptada às tuas necessidades energéticas e aos teus objetivos;

Não tens necessariamente que utilizar todos os macronutriente e micronutrientes que indicam na receita;

São apenas exemplos de combinações de diferentes alimentos;

Podes e deves adaptar as doses ao teu plano alimentar e os ingredientes às tuas preferências alimentares;

Sem nunca perder o propósito:
Sermos Felizes a Comer!

PARCERIAS

Muito obrigada!

Espero que tenhas gostado de todas estas aprendizagens!

Agora só falta começares aplicar tudo aquilo que aprendeste neste workshop.

Sê feliz a comer!

Não percas nenhuma novidade, acompanha-me:

www.joanapinho.com