



# EBOOK

## SELEÇÃO DE RECEITAS SAUDÁVEIS

POR CLÍNICA NUTRIR  
NUTROLOGIA E NUTRIÇÃO

# Sumário

5 - Introdução

6 - O Poder das Sementes na Alimentação

7 - O Poder das Sementes na Alimentação

8 - Chia, linhaça e gergelim

9 - Semente de girassol, semente de abóbora e quinoa

## **10 - SALADAS**

11 - Salada Caesar

12 - Salada de Grão-de-Bico e Tomate Cereja

13 - Salada com manga e abacate

14 - Salada Grega

15 - Salada de verão com morango e espinafre

## **16 - ALMOÇO E JANTAR**

17 - Frango Grelhado com Quinoa e Legumes Assados

18 - Guacamole caseiro com snacks de batata-doce

19 - Strogonoff de Frango Saudável com Arroz de Couve-Flor

20 - Omelete de Frango Desfiado com Vegetais

21 - Pizza de frigideira

## **22 - LANCHES**

23 - Crepioca

24 - Panqueca de Aveia e Banana

25 - Smoothie Proteico de Morango e Aveia

26 - Smothie tropical

# Sumário

27 - Sorvete de paçoca

## **28 - SANDUÍCHES**

29 - Sanduíche de Frango com Abacate

30 - Sanduíche de Atum com Pasta de Ricota e Cenoura Ralada

31 - Sanduíche de Ovo com Creme de Abacate e Chia

32 - Sanduíche de Frango e Queijo Cottage

33 - Sanduíche de Grão-de-Bico com Pasta de Abacate

## **34 - PASTAS E PATÊS - para recheio de sanduíches**

35 - Pasta de ovos

36 - Pasta de abacate com limão e ervas

37 - Patê de atum com iogurte grego

38 - Patê de Frango Saudável

## Autores deste Ebook



### **Dr. Diego Silva Leite Nunes**

Médico Nutrólogo – CREMERS 30641

Médico com especializações em Nutrologia, Clínica Médica e Medicina Intensiva. Atua há anos no cuidado nutricional de pacientes em diferentes contextos, incluindo hospitalar, cirúrgico e ambulatorial, com foco em reabilitação, sobrepeso e obesidade.



### **Nutricionista Oellen Stuani Franzosi**

Nutricionista Clínica – CRN2 10322

Nutricionista com mais de 14 anos de experiência em Nutrição Clínica. Mestre e Doutora pela UFRGS, atua com foco em Terapia Nutricional Enteral e Parenteral, com especializações reconhecidas pela ASBRAN, BRASPEN e ESPEN.



### **Eduarda Hends dos Santos**

Estagiária de Nutrição – Clínica Nutrir

Estudante de Nutrição, apaixonada por alimentação saudável e práticas que transformam a saúde no dia a dia. Atua como estagiária na Clínica Nutrir, contribuindo com dedicação.

# INTRODUÇÃO



Este e-book foi criado para ajudar você a preparar pratos deliciosos que atendem às suas necessidades nutricionais, sem comprometer o sabor. **As receitas aqui apresentadas são ricas em nutrientes**, e foram pensadas para serem fáceis de preparar, mesmo em um dia corrido.

Nosso objetivo é que essas sugestões de preparo se tornem parte da sua rotina alimentar e que você aproveite os benefícios de uma alimentação saudável.

É importante lembrar que nada substitui o acompanhamento nutricional individualizado e uma prescrição voltada para o seu objetivo específico, levando em conta suas necessidades e particularidades.

Reunimos neste material preparações pensadas para quem deseja cuidar da saúde, oferecendo alternativas que podem ser utilizadas como substituições nos planos alimentares, sem deixar de comer bem.

Tudo foi feito para você, com carinho e responsabilidade. Esperamos que este conteúdo inspire você a fazer escolhas mais conscientes e equilibradas na sua alimentação, todos os dias.

# O PODER DAS SEMENTES NA ALIMENTAÇÃO



As sementes são verdadeiros superalimentos, repletas de nutrientes essenciais que contribuem para uma alimentação equilibrada e saudável.

Pequenas no tamanho, mas grandes nos benefícios, elas são fontes de fibras, proteínas, gorduras boas, vitaminas e minerais.

## **Como usar as sementes:**

As sementes são extremamente versáteis e podem ser incluídas na alimentação de diversas formas:

- Polvilhadas sobre frutas, iogurtes e saladas
- Adicionadas a massas de pães e bolos
- Incorporadas a vitaminas e sucos.

# O PODER DAS SEMENTES NA ALIMENTAÇÃO



## Benefícios das Sementes

- Melhora da digestão: ricas em fibras, auxiliam no funcionamento intestinal.
- Saúde do coração: fornecem ácidos graxos essenciais, como o ômega-3, que ajudam na redução do colesterol.
- Aumento da saciedade: ajudam no controle do apetite e no gerenciamento do peso.
- Fortalecimento do sistema imunológico: ricas em antioxidantes e minerais como zinco e magnésio.

Agora, vamos conhecer um pouco mais sobre cada uma delas:



## CHIA

- Fonte de ômega-3, fibras e proteínas. Forma um gel ao entrar em contato com líquidos, ajudando na saciedade e na digestão.



## LINHAÇA

- Rica em lignanas, um antioxidante natural, além de fibras e ômega-3. Ajuda na regulação hormonal e no controle do colesterol.



## GERGELIM

- Contém cálcio, ferro e gorduras boas. Fortalece ossos e contribui para a saúde cardiovascular.

## SEMENTE DE GIRASSOL



- Rica em vitamina E, antioxidantes e gorduras saudáveis, auxilia na saúde da pele e no combate ao envelhecimento precoce.

## SEMENTE DE ABÓBORA



- Fonte de zinco e magnésio, contribui para a saúde do sistema imunológico e muscular.

## QUINOA



- Embora seja um pseudocereal, tem um perfil nutricional similar às sementes. Rica em proteínas completas, é uma excelente opção para dietas vegetarianas.



# SALA DAS

CLÍNICA NUTRIR  
NUTROLOGIA E NUTRIÇÃO

# SALADA CAESAR

Rendimento: 2 porções

Receita Adaptada: Salada Caesar Light

(Fonte: Vitat)



Receita ideal para pós treino

## Ingredientes

- 1 xícara de alface picada
- 100g de frango grelhado fatiado
- 1 fatia de pão integral torrado em cubos (croutons saudáveis)
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher de chá de azeite de oliva

## Molho Caesar

- 1 colher de sopa de iogurte natural
- 1 colher de chá de suco de limão
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo:

- Grelhe o frango: Tempere o frango com sal e pimenta e grelhe até dourar. Corte em fatias.
- Prepare os croutons: Corte a fatia de pão integral em cubos e torre levemente no forno ou frigideira com um fio de azeite.
- Molho: Misture todos os ingredientes do molho até ficar homogêneo.
- Montagem: Em um prato, coloque a alface, o frango fatiado, os croutons e o queijo parmesão.
- Finalização: Regue com o molho e sirva.

### MACRONUTRIENTES

#### TOTAL DA RECEITA:

Proteínas: 40.8g  
Lipídios: 11.1g  
Carboidratos: 16.2g  
Calorias: 324 Kcal

#### POR PORÇÃO (100G)

Proteínas: 20.4g  
Lipídios: 5.6g  
Carboidratos: 8.1g  
Calorias: 162 Kcal

# SALADA DE GRÃO-DE-BICO E TOMATE CEREJA

Rendimento: 2 porções

Receita Adaptada: Salada de grão de bico com tomate

(Fonte: TudoReceitas.com)



Receita ideal para pré treino

## Ingredientes

- ½ xícara de grão-de-bico cozido (100g)
- ½ xícara de tomate cereja cortado ao meio
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de vinagre balsâmico
- 1 colher de chá de orégano
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo:

- Misture o grão-de-bico com os tomates.
- Regue com azeite e vinagre balsâmico.
- Tempere com orégano, sal e pimenta.

### MACRONUTRIENTES

TOTAL DA RECEITA:	POR PORÇÃO (100G)
Proteínas: 9.6g	Proteínas: 4.8g
Lipídios: 10.9g	Lipídios: 5.5g
Carboidratos: 33.4g	Carboidratos: 16.7g
Calorias: 260 Kcal	Calorias: 130 Kcal

# SALADA COM MANGA E ABACATE

Rendimento: 3 porções

Receita: Salada com Manga e Abacate  
(Fonte: Pitada Natural)



Receita ideal para pré treino

## Ingredientes da base

- 1 xícara de alface cresa picada grosseiramente
- 1 xícara de rúcula picada grosseiramente
- 1 xícara (200g) de manga cortada em cubos
- 1/2 xícara (100g) de avocado cortado em cubos
- 1 xícara (200)g de grão-de-bico cozido
- 40g de cenoura ralada grossa
- 40g de cebola roxa em cubinhos
- 50g de tomate em cubos

## Ingredientes do molho

- 2 colheres de sopa de vinagre Balsâmico
- 2 colheres de sopa de Melado de Cana ou mel
- 1 colher de sopa de Sal com Ervas
- 1/2 colher de sopa de Italiano Pitada Natural<sup>®</sup>
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

## Modo de preparo:

- Prepare o molho adicionando todos os ingredientes em pote com tampa e misture bem até emulsificar e reserve;
- Em uma travessa adicione todos os ingredientes da salada, cubra com o molho e misture bem;
- Sirva e finalize com Granola Salgada de Macadâmia e Lemon Pepper.

### MACRONUTRIENTES

TOTAL DA RECEITA:	POR PORÇÃO (250G)
Proteínas: 42g	Proteínas: 14g
Lipídios: 42g	Lipídios: 14g
Carboidratos: 168g	Carboidratos: 56g
Calorias: 1.173 kcal	Calorias: 391 kcal

# SALADA GREGA

Rendimento: 3 porções

Receita: Salada Grega  
(Fonte: Pitada Natural)



Receita ideal para pré treino

## Ingredientes da base

- 1 maço de folha de salsinha picada (use o talo na salada 10)
- 1 xícara (150g) de Quinoa Mix em Grãos cozida
- 1 xícara (80g) de cebola roxa picada em cubinhos
- 1/2 xícara (120g) de pepino cortado em rodelas e depois em quartos
- 1 xícara (150g) de tomate cereja cortados em cubinhos
- 50g de azeitonas pretas em fatias

## Ingredientes do molho

- 100g de iogurte natural
- Suco de 1 limão Siciliano
- 1 colher de sopa de mostarda amarela
- 1 colher de sopa de Sal com Ervas Pitada Natural<sup>®</sup>

## Modo de preparo:

- Comece preparando o molho, adicione todos os ingredientes em um pote com tampa, chacoalhe bem até emulsificar e reserve;
- Em uma travessa adicione todos os ingredientes da salada, o molho e misture bem;
- Sirva finalizando com Granola Salgada

### MACRONUTRIENTES

TOTAL DA RECEITA:	POR PORÇÃO (250G)
Proteínas: 24g	Proteínas: 8g
Lipídios: 27g	Lipídios: 9g
Carboidratos: 78g	Carboidratos: 26g
Calorias: 624 kcal	Calorias: 208 kcal

# SALADA DE VERÃO COM MORANGO E ESPINAFRE

Rendimento: 3 porções

Receita: Salada de verão com morango e espinafre

(Fonte: Pitada Natural)



Receita ideal para pré treino

## Ingredientes da base

- 1 xícara de morango em quartos no comprimento (160g)
- 1 xícara de abacate em cubos (160g)
- 2 xícaras de folhas de rúcula
- 2 xícaras de folhas de espinafre
- 1/2 xícara de cebola roxa cortada julienne
- 3/4 xícara de Quinoa Mix cozida (135g)
- 3/4 xícara de grão-de-bico cozido (135g)

## Ingredientes do molho

- 3 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1/2 colher de chá mostarda dijon
- 1 colher de sopa de geleia de morango
- 1 colher de chá de Sal com Ervas
- 1 colher de chá de Italiano Pitada Natural<sup>®</sup>

## Modo de preparo:

- Comece preparando o molho da salada colocando todos os ingredientes num pote com tampa. Feche e bata bem até emulsificar o molho e reserve;
- Na saladeira comece adicionando a Quinoa cozida, o grão-de-bico, as folhas, a cebola, o morango e o abacate;
- Cubra tudo com o molho e misture bem;
- Adicione mais morangos e finalize com Granola Salgada.

### MACRONUTRIENTES

TOTAL DA RECEITA:	POR PORÇÃO (280G)
Proteínas: 43.32g	Proteínas: 14.44g
Lipídios: 53.76g	Lipídios: 17.92g
Carboidratos: 43.32g	Carboidratos: 14.44g
Calorias: 1.146 kcal	Calorias: 382 kcal



# ALMOÇO E JANTAR

CLÍNICA NUTRIR  
NUTROLOGIA E NUTRIÇÃO

# FRANGO GRELHADO COM QUINOA E LEGUMES ASSADOS

Rendimento: 1 porção

Receita Adaptada: Quinoa com legumes e frango

(Fonte: PetitCHEF)



Receita ideal para pós treino

## Ingredientes

- 100g de peito de frango
- 2 colheres de chá de azeite de oliva
- 1 dente de alho amassado
- ½ colher de chá de páprica
- Sal e pimenta a gosto
- ½ xícara de quinoa cozida (80g)
- ½ cenoura cortada em rodelas (30g)
- ½ abobrinha cortada em cubos (90g)
- ½ cebola roxa fatiada (40g)
- Ervas finas e sal a gosto

Molho opcional:

- Suco de ½ limão
- 1 colher de chá de mostarda Dijon

## Modo de preparo

- Tempere o frango com alho, páprica, sal, pimenta e uma colher de chá de azeite de oliva.
- Grelhe em fogo médio por cerca de 5 minutos de cada lado até dourar.
- Lave bem os grãos e cozinhe em 1 xícara de água até a absorção total.
- Tempere a cenoura, abobrinha e cebola com uma colher de chá de azeite de oliva, sal e ervas finas.
- Asse a 200°C por 20 minutos ou até ficarem dourados.
- Sirva o frango ao lado da quinoa e dos legumes assados.
- Regue com o molho de limão e mostarda (opcional).

## MACRONUTRIENTES

### TOTAL DA RECEITA:

Proteínas: 37.8g  
Lipídios: 9.4g  
Carboidratos: 29.5g  
Calorias: 350 Kcal

# GUACAMOLE CASEIRO COM SNACKS DE BATATA-DOCE

Rendimento: 3 porções

Receita Adaptada: Guacamole com chips de batata-doce

(Fonte: Crescer)



Receita ideal para pré treino

## Ingredientes

- ½ abacate maduro (150g)
- ½ tomate picado
- ¼ de cebola roxa picada
- Suco de ½ limão
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Coentro picado a gosto (opcional)

## Modo de preparo

- Amasse o abacate com um garfo até obter uma consistência cremosa.
- Misture o tomate, a cebola, o azeite e o suco de limão.
- Tempere com sal, pimenta e coentro a gosto.

## Snacks Caseiros - Chips de Batata-Doce

Ingredientes:

- 1 batata-doce média (140g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- Sal e páprica a gosto

Modo de preparo:

- Corte a batata-doce em fatias finas.
- Misture com azeite e temperos.
- Asse a 180°C por 20-25 min, virando na metade do tempo.

### MACRONUTRIENTES

#### TOTAL DA RECEITA:

Proteínas: 6.5g  
Lipídios: 27.6g  
Carboidratos: 56.4g  
Calorias: 465 Kcal

#### POR PORÇÃO (125G)

Proteínas: 2.2g  
Lipídios: 9.2g  
Carboidratos: 18.8g  
Calorias: 155 Kcal

# STROGONOFF DE FRANGO SAUDÁVEL COM ARROZ DE COUVE-FLORES

Rendimento: 1 porção

Receita Adaptada: Arroz de couve-flor e strogonoff fit

(Fonte: cookpad)



Receita ideal para pós treino

## Ingredientes

- 100g de frango em cubos
- ½ xícara de molho de tomate natural (120g)
- 2 colheres de sopa de iogurte natural (substituindo creme de leite)
- 1 xícara de couve-flor ralada (substituindo arroz branco) (85g)
- Sal, alho e pimenta a gosto

## Modo de preparo

- Refogue o frango e adicione o molho de tomate.
- Misture o iogurte e cozinhe até engrossar.
- Cozinhe a couve-flor ralada por 3 minutos e sirva com o strogonoff.

## MACRONUTRIENTES

### TOTAL DA RECEITA:

Proteínas: 35.8g

Lípidios: 11.4g

Carboidratos: 10.1g

Calorias: 285 Kcal

# OMELETE DE FRANGO DESFIADO COM VEGETAIS

Rendimento: 2 porções

Receita Adaptada: Omelete de frango com legumes

(Fonte: Receiteria)



Receita ideal para pós treino

## Ingredientes

- 2 ovos inteiros
- 100g de frango cozido e desfiado
- ¼ de cebola roxa picada
- ½ tomate picado
- ½ xícara de espinafre picado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Orégano ou cheiro-verde para finalizar

## Modo de preparo

- Cozinhe o frango em água com sal, desfie e reserve.
- Em uma tigela, bata os ovos com sal e pimenta.
- Aqueça metade do azeite em uma frigideira e refogue a cebola, o tomate e o espinafre por 2 minutos.
- Misture o frango desfiado aos vegetais.
- Em outra frigideira, aqueça o restante do azeite.
- Despeje os ovos batidos e cozinhe em fogo baixo até firmar.
- Adicione o recheio de frango e vegetais sobre metade do omelete e dobre ao meio.
- Polvilhe orégano ou cheiro-verde por cima e sirva quente!

### MACRONUTRIENTES

TOTAL DA RECEITA:	POR PORÇÃO (130G)
Proteínas: 45.0g	Proteínas: 22.5g
Lipídios: 21.3g	Lipídios: 10.7g
Carboidratos: 4.5g	Carboidratos: 2.2g
Calorias: 391 Kcal	Calorias: 196 Kcal

# PIZZA DE FRIGIDEIRA

Rendimento: 3 porções  
Receita: Pizza fit de frigideira  
(Fonte: Deliway)



Receita ideal para pré treino

## Ingredientes

- 1 ovo
- 1 xícara de farelo de aveia
- ½ colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de fermento
- 1 fio de azeite de oliva
- Polpa de um tomate batido no liquidificador
- 2 fatias de queijo mussarela picado
- 3 fatias de tomate
- Rodelas de cebola a gosto
- Orégano a gosto

## Modo de preparo

- Coloque o ovo, a aveia, o sal e o fermento em um recipiente e misture até que a massa fique homogênea.
- Esquente a frigideira e unte com azeite de oliva.
- Baixe o fogo e despeje a massa na frigideira.
- Use um garfo para espalhar a massa na frigideira.
- Vire a massa com uma espátula quando o lado de baixo estiver durinho.
- Espalhe a polpa de tomate na massa e adicione o queijo mussarela picadinho.
- Acrescente as fatias de tomate, as rodelas de cebola e o orégano.
- Adicione um pouco de água no cantinho da frigideira para que a massa não queime enquanto o queijo derrete.
- Tampe a frigideira e espere alguns minutos.
- Sirva.

### MACRONUTRIENTES

TOTAL DA RECEITA:	POR PORÇÃO (100G)
Proteínas: 29.2g	Proteínas: 9.7g
Lipídios: 23.5g	Lipídios: 7.8g
Carboidratos: 45.6g	Carboidratos: 15.2g
Calorias: 507 Kcal	Calorias: 169 Kcal



# LANCHES

CLÍNICA NUTRIR  
NUTROLOGIA E NUTRIÇÃO

# CREPIOCA

Rendimento: 1 porção  
Receita Adaptada: Crepioca fit  
(Fonte: TudoGostoso)



Receita ideal para pós treino

## Ingredientes

- 1 ovo inteiro (clara e gema)
- 15g de goma de tapioca
- 1 pitada de sal e orégano a gosto.

### RECHEIO

- 20g de queijo mussarela
- 20g de peito de frango desfiado

## Modo de preparo:

- Em um bowl e com o auxílio de um garfo, bata bem o ovo inteiro e a clara. Em seguida adicione 1 pitada de sal e orégano a gosto.
- Em uma frigideira antiaderente levemente untada com azeite extra virgem despeje a massa e em fogo bem baixo abafe com uma tampa.
- Quando o centro da sua crepioca começar a ficar levemente cremoso, adicione o frango desfiado e o queijo mussarela. Tampe novamente por mais um minuto e desligue o fogo.
- Sirva com salada a gosto.

## MACRONUTRIENTES

### TOTAL DA RECEITA:

Proteínas: 16.7g  
Lípidios: 10.2g  
Carboidratos: 11.9g  
Calorias: 209 Kcal

# PANQUECA DE AVEIA E BANANA

Rendimento: 2 porções

Receita: Panqueca de banana e aveia  
(Fonte: Nutrium)



Receita ideal para pré treino

## Ingredientes

- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- 1 unidade de banana prata (75 g)
- 1 ovo (45 g)
- 1 colher de sobremesa de mel (9 g)
- 1 colher de chá de canela em pó (3 g)

## Modo de preparo:

- Em uma tigela, amasse a banana até ficar quase sem grumos.
- Adicione o ovo, a farinha de aveia, o mel e a canela e misture até formar uma massa homogênea.
- Em uma frigideira antiaderente OU untada com óleo, previamente aquecida, despeje a massa e deixe cozinhar em fogo baixo até que esteja dourada ou do seu gosto.
- Sirva em seguida.

## MACRONUTRIENTES

TOTAL DA RECEITA:	POR PORÇÃO (85G)
Proteínas: 12.7g	Proteínas: 6.4g
Lipídios: 7.7g	Lipídios: 3.9g
Carboidratos: 53.1g	Carboidratos: 26.6g
Calorias: 316 Kcal	Calorias: 158 Kcal

# SMOOTHIE PROTEICO DE MORANGO E AVEIA

Rendimento: 1 porção

Receita Adaptada: Smoothie de Morango com

Aveia

(Fonte: Mr. Cook)



Receita ideal para pós treino

## Ingredientes

- 200ml de leite desnatado ou vegetal (amêndoa, soja, etc.)
- ½ xícara de morangos congelados (75g)
- 2 colheres de sopa de aveia (20g)
- 1 dosador de whey

## Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes em um mixer até formar uma misturinha homogênea. Sirva gelado.

## MACRONUTRIENTES

### TOTAL DA RECEITA:

Proteínas: 20.2g

Lípidios: 4.0g

Carboidratos: 32.9g

Calorias: 238 Kcal

# SMOTHIE TROPICAL

Rendimento: 1 porção

Receita: Smothie Tropical

(Fonte: Fonte: Ebook - GOFIT SABOR & SAÚDE)



Receita ideal para pós treino

## Ingredientes

- 20g de Whey Protein de Baunilha
- 35g de manga
- 10ml de suco de maracujá da própria fruta ou use a mesma quantidade em gramas usando uma polpa que seja PURA
- 40g de banana
- 200ml de leite desnatado ou vegetal (amêndoa, soja, etc.).

## Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar uma mistura homogênea.

## MACRONUTRIENTES

### TOTAL DA RECEITA:

Proteínas: 20.7g

Lipídios: 2.4g

Carboidratos: 32.9g

Calorias: 226 Kcal

# SORVETE DE PAÇOCA

Rendimento: 2 porções

Receita: Sorvete de paçoça

(Fonte: Ebook - GOFIT SABOR & SAÚDE)



Receita ideal para pré treino

## Ingredientes

- 100g de banana congelada
- 25g de pasta de amendoim 100% integral
- 10g de Whey Protein de Baunilha OU Cacau

## Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes em um mixer até formar uma misturinha homogênea. Sirva em um bowl.
- Para finalizar polvilhe canela em pó a gosto.

### MACRONUTRIENTES

#### TOTAL DA RECEITA:

Proteínas: 14.6g  
Lipídios: 14.0g  
Carboidratos: 30.4g  
Calorias: 294 Kcal

#### POR PORÇÃO (70G)

Proteínas: 7.3g  
Lipídios: 7.0g  
Carboidratos: 15.2g  
Calorias: 147 Kcal



# SANDUÍ CHES

CLÍNICA NUTRIR  
NUTROLOGIA E NUTRIÇÃO

# SANDUÍCHE DE FRANGO COM ABACATE

Receita: Sanduíche de frango com abacate  
(Fonte: Panelinha)



Receita ideal para pós treino

## Ingredientes

- 2 fatias de pão de forma integral
- 1 filé de peito de frango (120g)
- ½ tomate (60g)
- ¼ de cebola (37g)
- Abacate maduro pequeno, do tipo avocado (25g)
- ½ colher (sopa) de caldo de limão
- ½ colher (sopa) de azeite de oliva
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

## Modo de preparo:

- Tempere o filé de frango com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Corte o tomate ao meio e retire as sementes de uma das metades. Corte a metade em tiras finas, e as tiras em cubinhos.
- Corte a cebola em cubinhos do mesmo tamanho que os de tomate..
- Com uma colher, retire a polpa de meio abacate e transfira para um prato. Esmague com um garfo. Junte os cubinhos de tomate e de cebola, o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta-do-reino. Misture com um garfo. Reserve.
- Leve uma frigideira ao fogo alto. Quando esquentar, regue com um fio de azeite. Coloque o filé de frango e deixe dourar por 4 minutos. Vire o filé para dourar do outro lado.
- Transfira o filé para a tábua e corte-o em tiras médias.
- Coloque o pão de fôrma para torrar no forninho elétrico ou na torradeira.
- Espalhe o recheio de abacate sobre as metades e distribua as tiras de frango sobre uma delas. Cubra com a outra metade de pão e sirva.

## MACRONUTRIENTES

### TOTAL DA RECEITA:

Proteínas: 45.0g

Lipídios: 18.0g

Carboidratos: 33.0g

Calorias: 472 Kcal

# SANDUÍCHE DE ATUM COM PASTA DE RICOTA E CENOURA RALADA

Receita Adaptada: Sanduíche de atum  
(Fonte: ReceitaAfetiva)



Receita ideal para pós treino

## Ingredientes

- 2 fatias de pão de forma integral
- Atum sólido ao natural (85g)
- 2 colheres de sopa de ricota amassada (50g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva (5g)
- ½ cenoura ralada (30g)
- Folhas de rúcula

## Modo de preparo:

- Em uma tigela, misture o atum escorrido com a ricota e o azeite.
- Passe essa pasta em uma fatia de pão.
- Adicione a cenoura ralada e as folhas de rúcula.
- Feche com a outra fatia de pão e sirva.

## MACRONUTRIENTES

### TOTAL DA RECEITA:

Proteínas: 31.2g  
Lípidios: 14.1g  
Carboidratos: 31.2g  
Calorias: 370 Kcal

# SANDUÍCHE DE OVO COM CREME DE ABACATE E CHIA

Receita Adaptada: Sanduíche de Pasta de Abacate com Ovos  
(Fonte: Nutrium)



Receita ideal para pré treino

## Ingredientes

- 2 fatias de pão de forma integral (50 g)
- 1 unidade de ovo
- Abacate maduro pequeno, do tipo avocado (25g)
- 1/2 unidade de limão
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 g)
- 5 folhas de manjericão, fresco (3 g) a gosto
- 1 colher de sopa de semente de chia (10 g)

## Modo de preparo:

- Corte o avocado ao meio, com uma colher retire a polpa e transfira para uma tigela.
- Regue o avocado com o suco de limão, e com um fio de azeite. Amasse com um garfo até formar uma pastinha. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Cozinhe um ovo e pique em fatias
- Na hora de montar os sanduíches, aqueça um pouco o pão, passe a pastinha de abacate nas fatias, coloque o ovo por cima e acrescente folhas de manjericão a gosto. Finalize polvilhando a chia. Sirva a seguir.
- Você pode trocar o manjericão por rúcula, agrião ou alface.

## MACRONUTRIENTES

### TOTAL DA RECEITA:

Proteínas: 14.1g  
Lípidios: 16.1g  
Carboidratos: 31.9g  
Calorias: 316 Kcal

# SANDUÍCHE DE FRANGO E QUEIJO COTTAGE

Receita: Sanduíche de Frango e Queijo Cottage  
(Fonte: Nutrium)



Receita ideal para pós treino

## Ingredientes

- 2 fatias de pão de forma integral
- 20 gramas de queijo cottage
- 1 colher de sopa de cenoura ralada (12 g)
- 60 g de de frango cozido desfiado
- 20 gramas de broto de alfafa ou 2 folhas de alface (20 g)
- 2 fatias pequenas de tomate (20 g)

## Modo de preparo:

- Você pode montar o lanche com os ingredientes ou processar a cenoura, cottage e temperos a gosto e fazer uma pastinha, montando o lanche com os demais ingredientes.

## MACRONUTRIENTES

### TOTAL DA RECEITA:

Proteínas: 27.3g  
Lipídios: 4.0g  
Carboidratos: 28.0g  
Calorias: 256 Kcal

# SANDUÍCHE DE GRÃO-DE-BICO COM PASTA DE ABACATE

Receita: Sanduíche de grão-de-bico e abacate  
(Fonte: Área da mulher)



Receita ideal para pré treino

## Ingredientes

- 2 fatias de pão de forma integral
- Grão-de-bico cozido (80g)
- Abacate maduro pequeno, do tipo avocado (25g)
- 1/4 de cebola roxa (37g)
- Suco de meio limão
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Folhas verdes de sua preferência (rúcula, espinafre, alface)

## Modo de preparo:

- Primeiramente você irá cozinhar o grão-de-bico. Para isso, na noite anterior deixe os grãos de molho em uma bacia com água. Desse modo, no dia seguinte, enxágue e leve para cozinhar por uns 10 a 15 minutos. Com os grãos já cozidos e macios, lave o grão-de-bico e escorra muito bem.
- Em seguida, adicione a uma tigela grande e acrescente a cebola roxa picada, o abacate, o suco do limão, os temperos e misture tudo muito bem.
- Então, com a ajuda de um garfo triture todos esses ingredientes até formar uma espécie de pasta homogênea.
- Finalize com o cheiro verde e está pronto o recheio.
- Pegue uma fatia de pão e adicione a pasta de grão-de-bico com abacate.
- Por cima, adicione algumas folhas de alface, rúcula ou espinafre.
- Por fim, tampe com a outra fatia de pão e se quiser pode partir ao meio e está pronto para saborear.

## MACRONUTRIENTES

### TOTAL DA RECEITA:

Proteínas: 13.3g  
Lipídios: 10.0g  
Carboidratos: 48.8g  
Calorias: 327 Kcal



# PASTAS E PATÊS

PARA RECHEIO DE  
SANDUÍCHES

CLÍNICA NUTRIR  
NUTROLOGIA E NUTRIÇÃO

# PASTA DE OVOS

Receita Adaptada: Sanduíche de pasta de ovos  
(Fonte: Panelinha)



Receita ideal para pós treino

## Ingredientes

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de requeijão light (30g)
- ½ cebola pequena
- ¼ de xícara (chá) de salsinha
- Noz-moscada a gosto
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

## Modo de preparo:

- Numa panela, coloque os ovos e cubra com água. Leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 7 minutos. Desligue o fogo, escorra a água e deixe os ovos esfriarem até conseguir manuseá-los para descascar.
- Descasque e pique bem fino a cebola.
- Sob água corrente, lave a salsinha e seque com papel-toalha ou um pano de prato limpo. Retire as folhas e pique fino.
- Numa tigela, aperte os ovos descascados com um garfo, até formar uma pasta. Em seguida, acrescente todos os outros ingredientes e misture bem.
- Com uma colher ou espátula, espalhe a pasta de ovos sobre uma fatia de pão e tampe o sanduíche com a outra metade. Sirva frio.

# PASTA DE ABACATE COM LIMÃO E ERVAS

Receita: Pasta de abacate com limão e ervas  
(Fonte: minhavida - alimentação)



Receita ideal para pré treino

## Ingredientes

- 200g de abacate maduro
- Suco de meio limão
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas frescas (coentro, salsa ou manjeriço)

## Modo de preparo:

- Amasse o abacate até formar uma pasta, acrescente o suco de limão, tempere com sal, pimenta e adicione as ervas picadas. Pronto!

# PATÊ DE ATUM COM IOGURTE GREGO

Receita: Patê de atum com iogurte grego  
(Fonte: minhavida - alimentação)



Receita ideal para pós treino

## Ingredientes

- 1 lata de atum em água (escorrido) (170g)
- 2 colheres de sopa de iogurte grego natural
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- Cebolinha fresca picada
- Pimenta do reino a gosto
- Gotas de limão

## Modo de preparo:

- Misture bem todos os ingredientes até obter uma consistência cremosa e homogênea.

# PATÊ DE FRANGO SAUDÁVEL

Receita: Patê de Frango Saudável  
(Fonte: Tedi)



Receita ideal para pós treino

## Ingredientes

- Peito de frango cozido desfiado (300g)
- Iogurte natural (100g)
- 1 colher de sopa de Azeite de oliva
- 1 colher de chá de mostarda
- 1/2 unidade cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres de sopa salsinha picada
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

## Modo de preparo:

- Em um recipiente, misture o frango desfiado, o iogurte, o azeite, a mostarda, a cebola, o alho e a salsinha.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Misture bem até obter uma mistura homogênea.
- Transfira para um bowl e sirva.