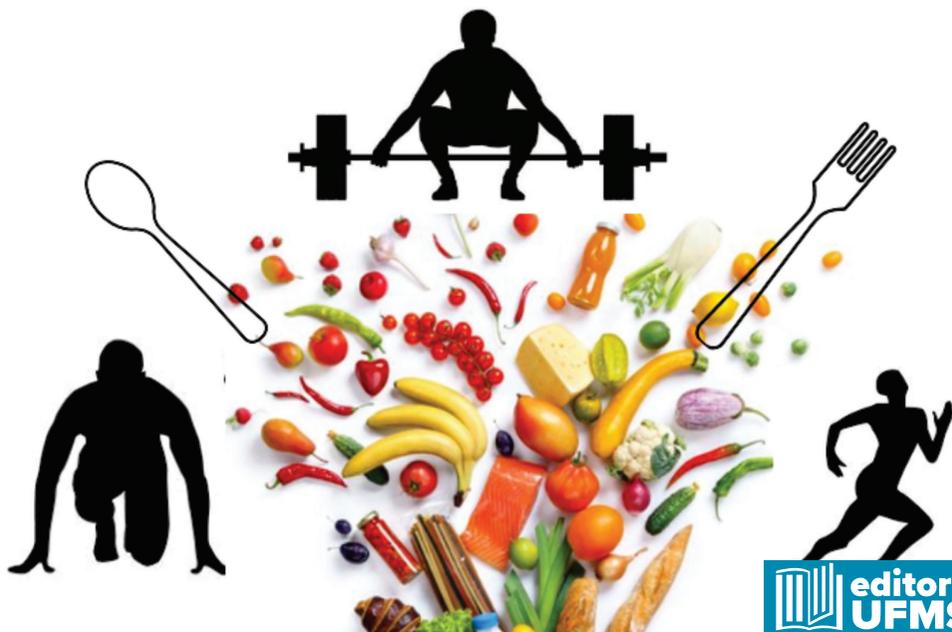


# Descomplicando a cozinha

**RECEITAS PRÁTICAS PARA ATLETAS E  
ESPORTISTAS**

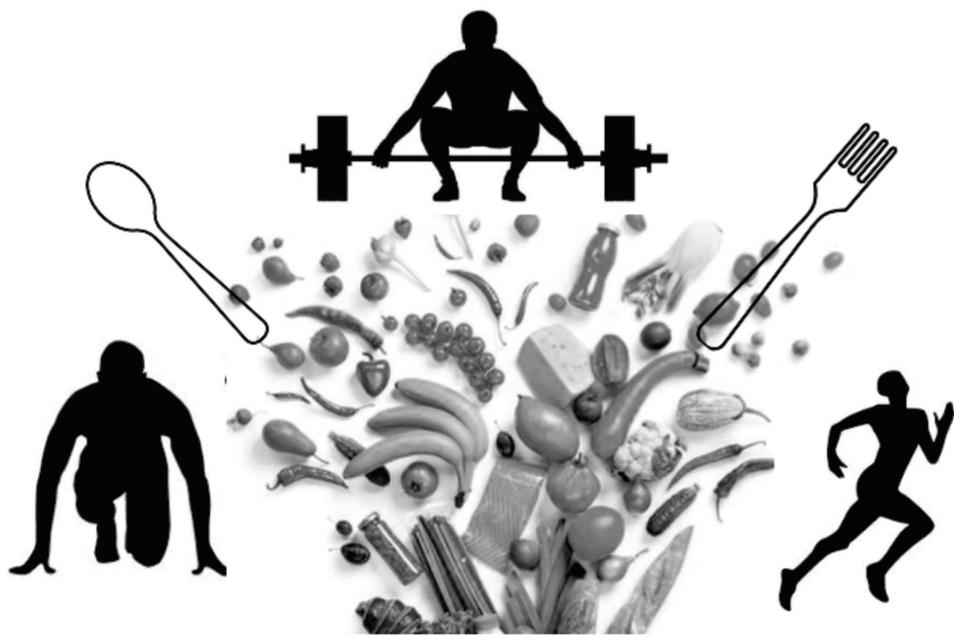
AMANDA DA SILVA GOMES  
MARIANA FALASCHI  
FABIANE LA FLOR ZIEGLER SANCHES



# Descomplicando a cozinha

RECEITAS PRÁTICAS PARA ATLETAS E  
ESPORTISTAS

AMANDA DA SILVA GOMES  
MARIANA FALASCHI  
FABIANE LA FLOR ZIEGLER SANCHES





**UNIVERSIDADE FEDERAL  
DE MATO GROSSO DO SUL**

## **REITOR**

Marcelo Augusto Santos Turine

## **VICE-REITORA**

Camila Celeste Brandão Ferreira Ítavo

## **OBRA APROVADA PELO**

CONSELHO EDITORIAL DA UFMS

Resolução no: 84-COED/AGECOM/UFMS, DE 07 DE JANEIRO DE 2022.

## **CONSELHO EDITORIAL**

Rose Mara Pinheiro (presidente)

Ana Rita Coimbra Mota-Castro

Além-Mar Bernardes Gonçalves

Alessandra Regina Borgo

Antonio Conceição Paranhos Filho

Antonio Hilario Aguilera Urquiza

Cristiano Costa Argemon Vieira

Delasnieve Miranda Daspét de Souza

Elisângela de Souza Loureiro

Elizabete Aparecida Marques

Geraldo Alves Damasceno Junior

Marcelo Fernandes Pereira

Maria Lígia Rodrigues Macedo

Vladimir Oliveira da Silveira

---

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Gomes, Amanda da Silva.

Descomplicando a cozinha [recurso eletrônico] : receitas práticas para atletas e esportistas / Amanda da Silva Gomes, Mariana Falaschi, Fabiane La Flor Ziegler Sanches. – Campo Grande, MS : Ed. UFMS, 2021.

171 p. : il. color.

Dados de acesso: <https://repositorio.ufms.br>

Inclui bibliografias.

ISBN 978-65-89995-74-6

1. Nutrição. 2. Atletas – Nutrição. 3. Nutrição – Necessidades. 4. Alimentos saudáveis. 5. Cardápios – Nutrição. I. Gomes, Amanda da Silva. II. Falaschi, Mariana. III. Sanches, Fabiane La Flor Ziegler.

CDD (23) 613.2

---

Bibliotecária responsável pela ficha catalográfica: Tânia Regina de Brito – CRB 1/2.395

Amanda da Silva Gomes  
Mariana Falaschi  
Fabiane La Flor Ziegler Sanches

# Descomplicando a cozinha

**RECEITAS PRÁTICAS PARA ATLETAS E  
ESPORTISTAS**

CAMPO GRANDE - MS  
2021



© dos colaboradores:

Ana Paula Castro Schütz;  
Anne Carolinne Rios de Araújo;  
Aryanne Almeida da Costa;  
Claudio Osório Brito Jacques;  
Débora Kemp;  
Gabriela Marcelino;  
Gabriela Silveira Menezes;  
Henrique Bello;  
Iara Penzo Barbosa;  
Isadora Taveira Coleta;  
Janaína Machado Ponciano;  
Julia Higa;  
Juliana Sampaio Aime;  
João Victor da Silva Santos;  
Karine Domingos de Araújo;

Laís Candelaria da Silva Lemos;  
Liziane Andrade;  
Maria Letícia Oliveira do Amaral;  
Milena de Almeida Mello;  
Natália Macedo Correa;  
Nathália Rodrigues de Souza;  
Nicholas Ocuda Henrique de Lima;  
Rafael Alves Mata de Oliveira;  
Raiany Victória de Paula Stein;  
Tainá da Silva Fleming de Almeida;  
Talita Alves Rodrigues da Rocha;  
Tainara Cordeiro de Sousa;  
Thailine da Silva Mantovani Dutra;  
Thaís Ferreira de Oliveira;  
Waded Schabib Hany.

**1ª EDIÇÃO: 2021**

## **EDITORIAÇÃO ELETRÔNICO, DIAGRAMAÇÃO**

Ricardo Barbosa Porto

## **REVISÃO**

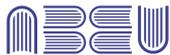
A revisão linguística e ortográfica é de responsabilidade dos autores

## **DIREITOS EXCLUSIVOS**

para esta edição



Editora associada à



Associação Brasileira  
das Editoras Universitárias

## **SECRETARIA DA EDITORA UFMS - SEDIT/AGECOM/UFMS**

Av. Costa e Silva, s/no - Bairro Universitário,  
Campo Grande - MS, 79070-900  
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Fone: (67) 3345-7203  
e-mail: sedit.agecom@ufms.br

**ISBN: 978-65-89995-74-6**

**VERSÃO DIGITAL:** Dezembro de 2021

## AGRADECIMENTOS

À nossa professora orientadora Dr<sup>a</sup> Fabiane La Flor Ziegler Sanches por ter aceitado essa tarefa que demanda paciência, estudo e dedicação. Somos gratas por essa oportunidade de aprendizado com uma mulher exemplo enquanto pesquisadora, nutricionista, professora e mãe;

Aos colaboradores, colegas nutricionistas e acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, pela criação de novas receitas elaboradas na disciplina de Nutrição e Esporte nos últimos anos e sua concordância na divulgação para enriquecimento desta obra;

À Coordenação do Curso de Nutrição, aos servidores e aos monitores da disciplina de Nutrição e Esporte, pela confiança e pelo apoio técnico fundamental nos laboratórios da instituição;

À Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, pelo apoio para a publicação e incentivo ao ensino, pesquisa, extensão e inovação com qualidade e gratuitos;

Aos familiares, especialmente:

Felipe, Júlio, Maria Clarinda, Eliane, Marco, Mercedes e Augusto, por toda a paciência, amor, incentivo, apoio emocional e financeiro. Sem vocês, este trabalho não aconteceria!

Acreditamos que quando somos apaixonados pelo que fazemos, sempre perseveramos e o resultado só pode ser positivo!!!

**Autoras.**

## **AUTORAS**

### **AMANDA DA SILVA GOMES**

Graduanda de Nutrição pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), atuando como monitora da disciplina de Nutrição e Esporte (2020) e participante do projeto de extensão Nutrição Esportiva e Saúde (NUTRES).

### **FABIANE LA FLOR ZIEGLER SANCHES**

Professora adjunta da Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Alimentos e Nutrição (FACFAN) da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), atuando no curso de graduação de Nutrição e nos programas de pós-graduação em Biotecnologia da FACFAN/UFMS e em Saúde e Desenvolvimento da Região Centro-Oeste da Faculdade de Medicina (FAMED/UFMS), pesquisando as potencialidades nutricionais de frutos do Cerrado e Pantanal através do desenvolvimento e análise sensorial de novos produtos alimentícios aplicados à nutrição esportiva e clínica e em estudos de avaliação nutricional e desempenho físico de atletas. Coordenadora do projeto de extensão Nutrição Esportiva e Saúde – NUTRES. Coordenadora de Gestão Acadêmica da FACFAN. Graduada em Nutrição pela Universidade Franciscana (UFN) de Santa Maria-RS e em Farmácia pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Mestrado e Doutorado em Alimentos e Nutrição pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP).

### **MARIANA FALASCHI**

Graduanda de Nutrição pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), atuando como monitora bolsista da disciplina de Nutrição e Esporte (2020) e outrora como monitora da disciplina de Técnica Dietética I (2019), tendo contribuído com a maior parte das receitas para este material, entre criações e adaptações.

## APRESENTAÇÃO

É crescente nos últimos anos a preocupação das pessoas por um estilo de vida mais saudável, englobando uma alimentação harmoniosa e equilibrada e a prática de exercícios físicos. Nesse sentido, se torna muito importante conhecer os alimentos que compõem receitas e preparações das diversas refeições diárias de forma a fornecer energia e nutrientes adequados para propiciar melhor desempenho da prática esportiva nos períodos de pré, intra e pós treinos.

Descomplicando a Cozinha – Receitas Práticas para Atletas e Esportistas contempla receitas práticas, divididas em quatro capítulos: Introdução Geral, Pré treino, Intra treino e Pós treino. Em cada um dos três últimos capítulos você leitor encontrará uma breve introdução, seguida por receitas indicadas para consumo nos respectivos momentos do treino.

Em cada receita apresentaremos os ingredientes em medidas caseiras (sabe o famoso copo de requeijão ou a colher de sopa? Medidas práticas que todo mundo tem em casa!), bem como a medida em gramas ou mililitros\*; a forma de preparo detalhada, para não ter erro; além de informações quanto ao tempo total de preparo, rendimento, porção (quantidade indicada para o consumo), dicas e a sazonalidade de frutas e hortaliças. Todas as receitas apresentam informação nutricional e fotos.

Ainda, há receitas veganas, vegetarianas, sem glúten, sem lactose, com suplementos. Então não tem desculpa, vamos pôr a mão na massa?

Devido ao conhecimento sobre alimentação e nutrição ser de domínio do profissional nutricionista e considerando a influência do marketing sobre produtos industrializados e suplementação,

associado ao estilo de vida ocidental típico, esta obra se faz necessária e tem como intuito agregar criatividade aos nutricionistas na elaboração de cardápios e explorar a capacidade dos leitores em cozinhar e cuidar da sua alimentação de forma prazerosa, dinâmica e prática.

É importante frisar que este livro, quando utilizado em especial por atletas e esportistas, por apresentar informações pertinentes na diversificação de sua alimentação, não dispensa o acompanhamento com o profissional nutricionista, objetivando o melhor desempenho físico associado a rotina de treinos e competições.

Vale ressaltar que esta obra é oriunda de um projeto de pesquisa desenvolvido pelas organizadoras e pelos autores vinculados ao curso de Nutrição da Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Alimentos e Nutrição da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul. Adicionalmente, algumas receitas incluídas no livro fazem parte da estratégia pedagógica e avaliativa da disciplina de Nutrição e Esporte do referido curso, sob minha responsabilidade, que busca desenvolver habilidades além do ensino por si só, almejando incentivar a pesquisa e a inovação através do desenvolvimento de novos produtos para o público de atletas e esportistas.

Nesse sentido, o presente livro é destinado ao público supracitado, bem como estudantes e profissionais da área da Nutrição e áreas afins, além do público em geral que busca uma alimentação variada, saudável e prática aliada aos exercícios físicos.

Espera-se propiciar aos leitores incentivo à alimentação saudável e diversificada, promoção de autonomia e desenvolvimento de habilidades culinárias através da reprodução de receitas práticas apresentadas na obra.

Como docente responsável pela disciplina de Nutrição e Esporte, gostaria de expressar minha gratidão a cada um dos cola-

boradores que se dedicaram e deram suas contribuições para fazer deste livro uma obra única, ampliando o processo ensino-aprendizagem e tornando-o um verdadeiro sucesso. Desejo uma excelente e agradável leitura a todos!!

**PROFA. DRA. FABIANE LA FLOR ZIEGLER SANCHES**

*Nutricionista e Docente do Curso de Nutrição da UFMS*

\* OBSERVAÇÃO: os testes das receitas foram realizados a nível doméstico, portanto os líquidos foram pesados em balança digital, mas em algumas receitas irão aparecer a medida em mililitros, pois os utensílios disponíveis permitiram tais aferições.

## SUMÁRIO

<b>CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO GERAL .....</b>	<b>14</b>
• Conceitos Importantes .....	15
• Mitos da Alimentação saudável .....	22
• Referências .....	27
<b>CAPÍTULO 2 – RECEITAS PRÉ-TREINO .....</b>	<b>31</b>
• Introdução .....	32
• Pão de Forma .....	35
• <i>Brownie</i> de Batata-doce .....	38
• <i>Sunomo</i> .....	41
• Bolo de Fubá .....	44
• Bolo de Cenoura sem Farinha de Trigo .....	47
• Torta Doce de Abóbora .....	50
• Esfirra de Queijo Minas .....	53
• Chips de Legumes na <i>Air Fryer</i> .....	56
• Pão de Cenoura com Casca .....	59
• <i>Cookie</i> de Amendoim e Chocolate Meio Amargo .....	62
• Couve-flor Assada .....	65
• Pudim de Milho e Coco sem Leite Condensado.....	68
• Paçoca Funcional .....	71
• Referências .....	74

**CAPÍTULO 3 – RECEITAS INTRA-TREINO ..... 79**

- Introdução ..... 80
- Geleia de Manga e Chia ..... 81
- Geladinho de Laranja com Maltodextrina ..... 84
- Isotônico de Uva com Maltodextrina ..... 87
- Crocante de Banana com Canela ..... 89
- Balinha de Gelatina de Maracujá ..... 91
- Café Cremoso ..... 94
- *Marshmallow* Caseiro ..... 96
- Geleia de Beterraba e Limão. .... 99
- Bebida Repositora Natural de  
Melancia com Beterraba ..... 102
- Referências ..... 104

**CAPÍTULO 4 – RECEITAS PÓS-TREINO .....108**

- Introdução ..... 109
- Quibe Assado de Abóbora e Ricota ..... 111
- Pão de Queijo. .... 114
- Iogurte Natural. .... 117
- *Homus* ..... 119
- *Caponata* de Berinjela ..... 122
- Coxinha de Frango sem Glúten e Lactose ..... 124
- Pasta de Amendoim sem Açúcar ..... 127
- Lasanha de Berinjela sem Massa ..... 129
- *Stroganoff* Vegetariano de Grão de Bico ..... 132

- Lanche – Hambúrguer Artesanal com Pão de Cenoura ..... 135
  - Passo 1 - Hambúrguer ..... 135
  - Passo 2 - Maionese Caseira ..... 137
  - Passo 3 - Cebola Caramelizada sem açúcar ..... 139
  - Passo 4 - Chips de batata na Air Fryer ..... 141
- *Snack* de Grão-de-Bico ..... 145
- Quibe Tradicional sem Fritura ..... 147
- Mousse de Abacate e Cacau ..... 150
- Pizza com Massa de Couve-Flor ..... 152
- Panqueca tipo Americana de Banana e Aveia ..... 155
- Esfirra Vegana sem Gluten ..... 157
- *Brownie* de Cacau com Creatina. .... 160
- Cappuccino com *Whey Protein* ..... 163
- Suco Verde Detox Antioxidante ..... 165
- Referências ..... 167

The background features a salmon-colored gradient. Overlaid on this are faint, semi-transparent illustrations of a whisk on the left and a wooden spoon on the right, both rendered in a slightly darker shade of salmon. The whisk's lines are curved and radiate from a central point. The spoon is a simple, rounded shape with a long handle.

# CAPÍTULO 1

**INTRODUÇÃO GERAL**



## CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO GERAL

Neste capítulo abordaremos dois tópicos – Conceitos Importantes e Mitos da Alimentação Saudável. Essa abordagem visa esclarecer o leitor sobre alguns pontos que são tratados e citados no decorrer deste material, bem como desconstruir algumas práticas de “alimentação saudável” que não apresentam respaldo científico, mas que por serem amplamente divulgadas, principalmente na era dos *influencers*, tem se tornado hábito do brasileiro.

### CONCEITOS IMPORTANTES

#### ÁTLETAS E ESPORTISTAS

Atletas são indivíduos praticantes de atividade física, competidores ativos e federados, tendo o esporte e as competições como modo de vida, sendo que estas atividades ocupam maior parte da rotina do indivíduo (GHORAYEB, *et al.*, 2019; MIGUEL, 2014).

Esportista é aquele que pratica atividade física com intuito de se divertir, buscar saúde e lazer. Se caracteriza por prática de atividade física regular, podendo ou não participar de competições, porém sem contexto profissional. (GHORAYEB, *et al.*, 2019).

#### ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A maior parte dos atletas e esportistas consideram como alimentação saudável as refeições ricas em proteína e suplementos, crença que data do século XIX. No entanto, o Guia Alimentar para a População Brasileira trás o conceito de alimentação saudável como um direito básico da população, que deve ser de acesso constante e socialmente justo, levando em consideração os aspectos biológicos e sociais, cultura e a heterogeneidade da população brasileira.



É a que melhor se adequa nas condições financeiras e físicas do indivíduo, com equilíbrio entre quantidade e qualidade, com variedade e promotora de prazer, além de ser proveniente de produção sustentável (McCARDLE, 2016; BRASIL, 2014a).

A produção sustentável, que favorece uma alimentação saudável, é a que se baseia em cultivo regional, de caráter familiar, agroecológica, que respeita o ambiente e a sociedade. (BRASIL, 2015b)

As culturas regionais do nosso país são promotoras da diversidade e são protetoras do hábito alimentar do brasileiro, quando respeitadas e praticadas, contrapõe-se a globalização e o capitalismo, que proporcionaram um movimento de homogeneização de culturas e consequentemente da alimentação, principalmente no que se refere a acesso aos alimentos ultraprocessados ou a franquias de *fast food*. Isso tem alterado alguns aspectos sociais, que vai desde a desvalorização das práticas culinárias à desvalorização da própria identidade sociocultural e racial, bem como das práticas tradicionais de produção e cultivo. Isso influencia diretamente na qualidade da alimentação do nosso povo (BRASIL, 2015b).

Nesse sentido, apresentamos os “Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável”, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014c):

- 1º - Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação: consuma de forma equilibrada e variada alimentos como frutas, verduras, castanhas, leite, ovos, grãos, farinha, mandioca, carnes, entre outros.
- 2º - Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias: use somente o necessário para dar sabor e valorizar a preparação.
- 3º - Limitar o consumo de alimentos processados: no geral são produtos que apresentam algum tipo de conservante, como o sal



e o açúcar, podendo ser associado a tratamento térmico e por isso perdem nutrientes e podem favorecer consumo elevado de sódio e carboidrato simples. Portanto, consuma minimamente, como ingrediente de preparações (exemplos: milho e ervilha em conserva, abacaxi em calda, etc.).

- 4° - Evitar consumo de alimentos ultraprocessados: são alimentos que apresentam ingredientes que a nível doméstico não se tem acesso, como os acidulantes, emulsificantes, conservantes, estabilizantes, e ainda podem apresentar pré-fritura ou outros tipos de processamento que não agregam valor nutricional. São alimentos que não favorecem uma alimentação adequada, por isso devem ser evitados.
- 5° - Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia: criar uma rotina, estabelecer um lugar para as refeições e compartilhar o momento da realização das refeições com pessoas queridas, permite maior atenção durante o ato de comer, bem como criar laços afetivos e memórias.
- 6° - Fazer compras em locais que ofereçam variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados: alimentos *in natura* são interessantes de serem adquiridos de agricultura familiar, sustentável, que geralmente são comercializados em feiras livres, mercearias e até diretamente do produtor. Lembre-se da sazonalidade dos alimentos, isso favorecerá que o alimento esteja com melhor sabor e mais rico nutricionalmente.
- 7° - Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias: aprender a cozinhar é divertido, permite que receitas de família passem de geração em geração e ainda é interessante para manter uma alimentação saudável, pois é uma forma de fazer escolhas melhores ao preparar uma refeição. Cozinhar não é só para adultos, por isso incentivem crianças e adolescentes, compartilhem receitas e usem livros, vídeos disponíveis na internet, blogs para iniciar esse exercício.



- 8º - Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece: a organização é essencial para manter uma boa alimentação, portanto crie uma rotina de compra, determine em que horários ocorrerá os preparos, inclua a família tanto no momento do preparo, quanto na limpeza após as realizações das refeições. Se a sua rotina não permite cozinhar todos os dias, aproveite o final de semana e deixe marmitinhas prontas, bem como verduras e legumes prontos para o consumo.
- 9º - Dar preferência quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora: opte por restaurantes com comida tipo caseira, como o *self-services* que possa consumir a quantidade de sua necessidade, assim a refeição será mais equilibrada e evita desperdícios. Franquias com comidas rápidas devem ser evitadas.
- 10º - Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais: a intenção da indústria é vender um produto pela imagem, mesmo que não apresente benefícios a quem irá consumir. Leia rótulos e sempre procure informações quanto ao produto, inclusive entrando em contato com a central de atendimento ao cliente.

## **DESENVOLVIMENTO DE NOVAS HABILIDADES E PROMOÇÃO DA AUTONOMIA**

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, por meio dos princípios IV, V e VI, discorre quanto a necessidade em reconhecer o ato de se alimentar como algo além da fisiologia. Embora seja importante se atentar ao que está sendo consumido, a alimentação envolve aspectos sensoriais (cor, sabor, textura, por exemplo), afetividade e cultura (BRASIL, 2012d).

Aprender técnicas de preparo, bem como se atentar para conhecer os diferentes alimentos e tudo que está envolvido a consumo e alimentação saudável é buscar ser responsável pela própria saúde,



com respeito ao seu contexto de vida. Seja o seu agente de saúde, isso é autonomia (BRASIL, 2012d). O desenvolvimento de habilidades novas pode acontecer por demanda própria do indivíduo, mas também através da educação alimentar e nutricional, ou seja, por meio de acompanhamento com nutricionistas. Para tanto, referenciar esse desenvolvimento na realidade do indivíduo é essencial, segundo Brasil (2013e).

### HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS E HORTALIÇAS

Segundo a ANVISA (2019), uma correta higienização de alimentos deve seguir as seguintes etapas e procedimentos:

- 1º- Seleção: retire folhas ou algum alimento que estiver danificado ou impróprio para o consumo, caso você receba os alimentos por *delivery*. Se você for as compras, escolha sempre as hortaliças ou as frutas menos danificadas possíveis.
- 2º- Pré-lavagem: esse processo deve ser realizado em local limpo. Lave as frutas e hortaliças em água corrente, para retirar resíduos visíveis. Lembre-se, mantenha o alimento inteiro e com casca. Se a fruta ou a hortaliça for submetida a cozimento, o processo de higienização pode terminar nesse passo, mas se quiser garantir a correta desinfecção, faça os outros passos.
- 3º- Desinfecção: esse processo é indicado para frutas e hortaliças que não serão cozidas. Para isso, você irá precisar de água potável e uma solução clorada, seja o hipoclorito de sódio ou a água sanitária. Você deverá diluir essa solução clorada em água da seguinte maneira:
  - Água sanitária: 10 mL de água sanitária (1 colher de sopa) para 1L de água. Observe a concentração do produto, caso seja diferente de 2 a 2,5%, siga a instrução do fabricante. Esse produto não deve ter aroma.



- Hipoclorito de sódio: 20 mL de hipoclorito de sódio (2 colheres de sopa) para 1L de água. Concentração indicada é de 1%, caso seja diferente, siga a instrução do fabricante.
- Após fazer a diluição, deixe as frutas e hortaliças de molho nessa solução por 15 minutos, com o alimento totalmente submerso. É importante que a pré-lavagem seja feita corretamente, pois a presença de sujidades pode afetar a ação da solução clorada. Ainda, lembre-se de manter o alimento íntegro, portanto só inicie pré-preparo e preparo após esse processo. A fim de economizar água e solução clorada, reserve um recipiente grande, onde será possível proceder a higienização e sanitização de mais frutas e hortaliças por vez. Porém, não reutilize a solução clorada, a cada processo de higienização, deve ser realizada uma nova solução. A água clorada pode ser aproveitada para limpeza doméstica.

4º- Enxágue: após o molho, lave os alimentos em água corrente, para retirar os resquícios de cloro. Deixe escorrer o excesso de água em escorredor ou em peneiras. No caso das hortaliças, quando for acondicioná-las em geladeira, guarde em recipientes com tampa e coloque papel toalha, para que absorva água e troque regularmente, assim você terá maior durabilidade do alimento.

## SAZONALIDADE DE FRUTAS E HORTALIÇAS

Consumir alimentos respeitando a Sazonalidade, ou seja, o período em que a produção de determinado alimento ocorre no seu ciclo natural, possibilita que este alimento seja mais disponível em comércios, com valor mais acessível, bem como com melhores aspectos nutricionais e sensoriais (SUSTENTAREA, 2019).

Pereira *et al.* (2018) aplicaram um Questionário de Frequência-Alimentar (QFA), a fim de avaliar o consumo das vitaminas A, C, B6



e B12 e dos minerais zinco e selênio. Após obterem as respostas dos participantes, houve avaliação da sazonalidade dos alimentos presentes no QFA. Os pesquisadores perceberam baixo consumo de bergamota, suco de limão, goiaba, kiwi e acerola e consequentemente de vitamina C. Por serem frutas que a sazonalidade influencia no acesso as mesmas, o baixo consumo poderia estar associado as dificuldades em consumi-las fora de época, por apresentarem valor mais elevado e por não serem encontradas com facilidade.

Respeitar a sazonalidade também favorece uma produção de alimentos com utilização de menos fertilizantes, agrotóxicos e até o uso de sementes transgênicas. Lembre-se que o nosso país é extenso, com muitos biomas, consequentemente cada região é propícia para um tipo de produção de frutas e hortaliças. Ao buscar alimentos saudáveis, pense em quais são característicos da sua região, se são produzidos no período certo e dê preferência aos provenientes da agricultura familiar (BRASIL, 2014a; BRASIL, 2015b).

Nesse sentido, todas as receitas desta obra contendo frutas, verduras e legumes apresentam a informação quanto a sazonalidade. Foram apresentados os meses de pico de cada alimento, em que a produção é mais abundante e assim a composição de nutrientes mais rica. Como demonstrado na Quadro 1.

**QUADRO 1.** EXEMPLO DE SAZONALIDADE DE LEGUMES

Legumes	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho
Abóbora Japonesa						
Abobrinha Italiana						
Batata doce amarela						
Berinjela comum						
Beterraba						
Cenoura						



	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Abóbora Japonesa						
Abobrinha Italiana						
Batata doce amarela						
Berinjela comum						
Beterraba						
Cenoura						

**FONTE:** Adaptado de CEAGESP (2015).

**LEGENDA:** Azul claro = Baixa produção; Roxo = Média produção; Azul escuro = Alta produção.

## MITOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

### PROTEÍNA E SUPLEMENTOS PROTEICOS

É comum associar aumento de massa magra e melhora de performance com aumento do consumo de proteína, seja por meio de alimentos ou por suplementos. No entanto, o aumento de massa magra e melhores resultados em treino se dá pelo consumo equilibrado de carboidrato, proteínas e gorduras (BRASIL, 2016f; KERKSICK *et al.*, 2018).

Segundo Kerksick *et al.* (2018) as recomendações gerais para atletas são de 5 a 8g/kg de peso/dia de carboidrato, 1,2 a 2g/kg de peso/dia de proteína e até 1g/kg de peso/dia de lipídio, podendo variar segundo a intensidade do treino, portanto procure um profissional para a devida avaliação. O consumo de carboidrato e proteína em equilíbrio e respeitando as necessidades do pré-treino, intra e pós-treino favorece recuperação de glicogênio hepático e muscular e ainda estimula a síntese proteica muscular (COSTA, SANTOS e LANCHETA Jr., 2019).

Sabe-se que para aumentar massa muscular é necessário estimular a síntese proteica muscular e diminuir a quebra de proteína durante o treino. Isso é possível quando se alia a prática regular da



atividade física com uma boa alimentação. Portanto é preciso se atentar à qualidade, quantidade e quando consumir proteína ou suplementos para que a síntese proteica muscular ocorra de forma eficiente (LANCHA Jr. e LONGO, 2019).

Proteínas de melhor valor biológico são as de origem animal (principalmente), por proporcionar aminoácidos essenciais, ou seja, aminoácidos que nosso organismo não produz e é necessário obtê-los por meio da alimentação (COSTA, SANTOS e LANCHA Jr., 2019). No caso do consumo de proteínas de origem vegetal, a fim de se melhorar o perfil aminoacídico, procure um profissional qualificado, para uma adequada orientação de complementariedade de alimentos ou suplementação nutricional.

Ainda, é interessante que o consumo de proteína seja equilibrado durante o dia, sendo indicado consumo de 20g por refeição para estimular a síntese proteica muscular (COSTA, SANTOS e LANCHA Jr., 2019).

Em relação aos suplementos proteicos e aminoacídicos, estudos comprovam efeitos ergogênicos benéficos. Por exemplo, em uma revisão sistemática que buscou avaliar como a suplementação de aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA) podem influenciar o desempenho no exercício concluiu que essa suplementação têm efeito positivo na redução de marcadores de dano muscular (creatina quinase e a lactato desidrogenase), quando consumido durante o exercício, principalmente em treinos longos e intensos e que ajudam a preservar os níveis de glutamina após a prática física, pois esse aminoácido, por efeito do cortisol, tende a ter seus níveis diminuídos durante e após os exercícios, por ser usada como fonte de energia (PEREIRA JÚNIOR, 2016).

Sabe-se que a nutrição esportiva é muito dinâmica, com novos produtos sendo lançados frequentemente no mercado e muitas vezes não sendo acompanhados por pesquisas para garantir a devida evidência científica em relação aos possíveis efeitos ergogênicos no desem-



penho físico. Nesse sentido, é conhecida também a alta prevalência de consumo de suplementos proteicos por esse público, sendo altamente indicado que o consumo seja acompanhado por um profissional devidamente habilitado para se avaliar a real necessidade de suplementação, quais seriam os benefícios e os efeitos de forma a se buscar a individualização da prescrição, com respaldo em estudos científicos (KERKSICK *et al.*, 2018).

## SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS E MINERAIS

Existe um mercado que busca inovar em tecnologia e combinação de vitaminas e por isso trabalham muito seu marketing para que atraia cada vez mais consumidores. Por mais atraentes que sejam os suplementos vitamínicos, eles devem ser utilizados em momentos de deficiência ou carências nutricionais, sendo que o consumo sem ser necessário pouco tem efeito (BRASIL, 2016g).

A alimentação equilibrada e variada é capaz de oferecer vitaminas em quantidades suficientes, de acordo com a demanda do organismo, sendo que o mesmo responde melhor a vitaminas e minerais provenientes da alimentação quando comparado aos provenientes de suplemento (BRASIL, 2016g).

A suplementação de vitaminas para atletas tem sido associada a um efeito ergogênico, mesmo que mínimo. Em relação aos atletas que não obtêm vitaminas em quantidades adequadas por meio da alimentação, nutricionistas da área esportiva têm indicado suplementação em pequenas doses diárias, principalmente em períodos de treino intenso, considerando a ação antioxidante de vitaminas como a C e E, por exemplo. Porém o consumo diário de suplementos vitamínicos e minerais não está associado a melhoria de desempenho em indivíduos que não apresentam deficiência de micronutrientes (KERKSICK *et al.*, 2018). Portanto, consuma regularmente frutas, verduras, legumes.



## GLÚTEN E LACTOSE

A restrição de glúten e lactose é indicada para quem apresenta doença celíaca, alergia ao glúten e intolerância a lactose. O glúten é uma proteína presente no trigo, cevada, centeio e na aveia (por contaminação cruzada) e leva a inflamação das vilosidades do intestino em indivíduos que apresentam intolerância ou alergia a essa proteína, tendo como consequência principal a má absorção de nutrientes, devido a hipotrofia das vilosidades intestinais (BRASIL, 2016g).

Quanto a intolerância a lactose, ocorre devido a deficiência na produção da lactase, que quebra a lactose em glicose e galactose, açúcares simples conhecidos e classificados como monossacarídeos. Com a deficiência de lactase, a lactose permanece intacta quando chega ao intestino e por sofrer fermentação pode acarretar distensão abdominal, diarreia e dor. A intolerância pode ser variável, têm indivíduos que toleram poucas quantidades e outros não. Não há comprovação de que uma dieta isenta de glúten e lactose previne intolerâncias e inflamação intestinal. Quanto a perda de peso, é indicado buscar hábitos de vida saudável (BRASIL, 2016g).

## ÓLEO DE COCO

O óleo de coco tem sido bastante difundido na mídia e em redes sociais, principalmente com a ascensão de blogueiras que mostram seu estilo de vida e propagam informações nem sempre condizentes com estudos científicos.

O óleo de coco apresenta ácidos graxos como o mirístico, o palmítico e o láurico que podem aumentar frações lipídicas como o LDL e o HDL, conhecidos como colesterol ruim e bom, respectivamente (BRASIL, 2016h; SACKS *et al.*, 2017).

Embora o aumento do HDL seja interessante, estudos mostram que por ter altos níveis de ácidos graxos saturados, o óleo de coco au-



menta mais os níveis de LDL quando comparado ao azeite de oliva, tendo efeito semelhante neste aumento quando comparado a manteiga, gordura da carne e óleo de palma (SACKS *et al.*, 2017).

No entanto, em um estudo de revisão em que foi abordado os TCM (triglicérides de cadeia média), constituintes de 50% da composição do óleo de coco, observou-se que o consumo crônico pode ter efeito benéfico na performance física diminuindo a fadiga (BECKER *et al.*, 2016).

A American Heart Association não recomenda o seu uso indiscriminado. Toda gordura deve ser consumida com equilíbrio, portanto procure um profissional para as devidas orientações (SACKS *et al.*, 2017).

## EDULCORANTES

Ou adoçantes são produtos com poder de conferir sabor doce em quantidade pequenas e no geral apresentam poucas calorias ou nenhuma. Podem ter composição distinta, sendo natural ou sintético. São produtos de livre comercialização, mas para isso passam por uma avaliação quanto ao seu potencial tóxico, onde é estabelecido o nível de ingestão diária aceitável. O consumo de produtos com edulcorantes pode favorecer ultrapassagem desse nível de ingestão seguro. Não se sabe os efeitos do consumo desses produtos a longo prazo. Procure sempre um profissional, que irá avaliar se há necessidade de se consumir edulcorantes. Prefira consumir pouco açúcar e substituir por açúcares mais naturais, como o mascavo ou o demerara (BRASIL, 2016h).



**TABELA 1.** PRINCIPAIS ADOÇANTES E INGESTÃO DIÁRIA SEGURA (IDA)

Adoçantes	Poder de doçura*	IDA (mg/kg/dia)
Acessulfame – K	200x	15
Aspartame	200x	50
Sacarina	200 a 700x	15
Stevia	200 a 400x	4
Sucralose	600x	5

\*Comparado ao açúcar comum.

**FONTE:** Food and Drug Administration (FDA, 2018).

## REFERÊNCIAS

ANVISA. Guia de Boas Práticas para Bancos de Alimentos. v. 1, n. 26, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.anvisa.gov.br/upload/surveys/15455/files/GUIA%20BANCO%20ALIMENTOS.pdf> Acesso em: 21 set. 2020.

BECKER, L. K.; PEREIRA, A. N.; PENNA, G. E.; OLIVEIRA, E. C.; SILVA, M. E. Efeitos da Suplementação Nutricional Sobre A Composição Corporal E O Desempenho De Atletas. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 10. n. 55. p. 93-111. Jan./Fev. 2016

BRASIL. Preâmbulo. *In*: Ministério da saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. p. 7-9. Disponível em: [http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 02 jun. 2020.

BRASIL. Alimentação, regionalidade e cultura no Brasil. *In*: Ministério da saúde. **Alimentos Regionais Brasileiros**. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. p. 437-448. Disponível em: [http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos\\_regionais\\_brasileiros\\_2ed.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf). Acesso em: 09 jun. 2020.

BRASIL. Dez passos para uma alimentação saudável e adequada. *In*: Ministério da saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. p. 125-128. Disponível em: [http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 02 jun. 2020.

BRASIL. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012.



BRASIL. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_alimentacao\\_nutricao.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf). Acesso em: 02 jun. 2020.

BRASIL. Para Reduzir Peso. *In*: Ministério da saúde. **Desmistificando Dúvidas Sobre Alimentação e Nutrição**. Universidade Federal de Minas Gerais. 1 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. p. 131-160. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando\\_duvidas\\_sobre\\_alimenta%C3%A7%C3%A3o\\_nutricao.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf). Acesso em: 30 maio. 2020.

BRASIL. Dietas da moda. *In*: Ministério da saúde. **Desmistificando Dúvidas Sobre Alimentação e Nutrição**. Universidade Federal de Minas Gerais. 1 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. p. 11-35. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando\\_duvidas\\_sobre\\_alimenta%C3%A7%C3%A3o\\_nutricao.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf). Acesso em: 30 maio. 2020.

BRASIL. Explorando os alimentos. *In*: Ministério da saúde. **Desmistificando Dúvidas Sobre Alimentação e Nutrição**. Universidade Federal de Minas Gerais. 1 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. p. 36-130. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando\\_duvidas\\_sobre\\_alimenta%C3%A7%C3%A3o\\_nutricao.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf). Acesso em: 30 maio. 2020.

COSTA, A. S.; SANTOS, F. P. V.; LANCHETA JR., A. H. Suplementos de Proteínas e Aminoácidos. *In*: LANCHETA JR., A. H.; ROGERI, P. S.; PEREIRA-LANCHETA, L. O. **Suplementação Nutricional no Esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019. p. 101-119.

CEAGESP. **Sazonalidade dos Produtos Comercializados No ETSP**. São Paulo, 2015. Disponível em: [http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/05/produtos\\_epoca.pdf](http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/05/produtos_epoca.pdf). Acesso em: 23 mar. 2020.

FOOD AND DRUG ADMINISTRATION. **Additional Information about High-Intensity Sweeteners Permitted for Use in Food in the United States**. [Maryland], 2018. Disponível em: <https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/additional-information-about-high-intensity-sweeteners-permitted-use-food-united-states>. Acesso em: 10 jun. 2020.

GHORAYEB, N.; STEIN, R.; DAHER, D. J.; SILVEIRA, A. D. da; OLIVEIRA FILHO, J. A.; RITT, L. E. F.; SANTOS, D. F. P. dos; SIERRA,



A. P. R.; HADDAD, H. A.; ARAÚJO, C. G. S. de; COLOMBO, C. S. S.; KOPIER, D. A.; LACERDA, F. F. R. de; LAZZOLI, J. K.; MATOS, L. D. N. J. de; LEITÃO, M. B.; FRANCISCO, R. C.; ALÔ, R. O. B.; TIMERMAN, S.; CARVALHO, T. de; GARCIA, G. T.; NOBREGA, A. C. L. da; EMED, L. G. M.; VITAL, R. Atualização da Diretriz em Cardiologia do Esporte e do Exercício da Sociedade Brasileira de Cardiologia e da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e Esporte – 2019. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [Rio de Janeiro], v. 112, n. 3, p. 326-368, 2019. DOI: 10.5935/abc.20190048. Acesso em: 08 set. 2019.

KERKISICK, C. M.; WILBORN, C. D.; ROBERTS, M. D.; SMITH-RYAN, A.; KLEINER, S. M.; JAGER, R.; COLLINS, R.; COOKE, M.; DAVIS, J. N.; GALVAN, E.; GREENWOOD, M.; LOWERY, L. M.; WILDMAN, R.; ANTONIO, J.; KREIDER, R. B. ISSN exercise and sports nutrition review update: research and recommendations. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, [United Kingdom], v. 15, n. 38, p. 2-57, 2018. DOI: 10.1186/s12970-018-0242-y. Acesso em: 25 Apr. 2019.

Governo do Estado de Mato Grosso do Sul. **Manual de Condutas para Enfrentamento do COVID-19**. Campo Grande, 2020. Disponível em: [https://www.saude.ms.gov.br/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-Condutas\\_vers%C3%A3o01\\_22\\_03\\_2020.pdf](https://www.saude.ms.gov.br/wp-content/uploads/2020/03/Manual-de-Condutas_vers%C3%A3o01_22_03_2020.pdf). Acesso em: 08 jun. 2020.

LANCHA Jr., A. H.; LONGO, S. **Nutrição: do exercício ao esporte**. 1ª ed. Barueri – SP: Manole, 2019.

MIGUEL, R. G. A. Atleta: definição, classificação e deveres. **Revista eletrônica do Tribunal Regional do Trabalho da 9ª Região**, Curitiba, v. 3, n. 29, p. 51-61, abr. 2014. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12178/94402>. Acesso em: 04 out. 2019.

PEREIRA JUNIOR, M. Efeito da suplementação de aminoácidos de cadeia ramificada no desempenho físico humano. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 56, p. 157-164, 13 mar. 2016. ISSN 1981-9927. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/616>. Acesso em: 14 jun. 2020.

PEREIRA, L. C.; BLUMKE, A. C.; BLASI, T. C.; COLPO, E. Consumo de Micronutrientes com Efeito Protetor na Doença de Alzheimer e Fatores Comportamentais em Parentes Consanguíneos. **Disciplinarium Scientia**, [Santa Maria], v. 19, n. 1, p. 53-69, 2018. ISSN 2177-3335. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinariumS/article/view/2428>. Acesso em: 25 maio 2020.



SACKS, F. M.; LICHTENSTEIN, A. H.; WU, J. H. Y.; APPEL, L. J.; CREAGER, M. A.; KRIS-ETHERTON, P. M.; MILLER, M.; RIMN, E. B.; RUDEL, L. L.; ROBINSON, J. G.; STONE, N. J.; VAN HORN, L. V. Dietary Fats and Cardiovascular Disease. **American Heart Association**, [Dallas], v. 136, p. 1-23, 2017. DOI: 10.1161/CIR.0000000000000510. Disponível em: <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/CIR.0000000000000510>. Acesso em: 31 May, 2020.

SUSTENTEREA. Universidade de São Paulo. **Sazonalidade**. São Paulo, 2019. Disponível em: <http://www.fsp.usp.br/sustentarea/2019/04/25/sazonalidade/>. Acesso em: 09 jun. 2020.



# CAPÍTULO 2

**RECEITAS PRÉ-TREINO**



## CAPÍTULO 2 – RECEITAS PRÉ-TREINO

### INTRODUÇÃO

Este capítulo visa agregar ao preparo das refeições, no período de pré-treino, cores, sabores, aromas e nutrientes, além de diversidade e criatividade na alimentação de atletas e esportistas. Esse período é caracterizado pela janela de tempo de até 4h antes do horário do início dos exercícios. No geral, deve ser constituído de alimentos ricos em carboidratos, moderado em proteína e pobre em gorduras.

E, por que alimentos ricos em carboidratos (preferencialmente, complexos)?

Os carboidratos são nossa principal fonte de energia. Através deles, conseguimos mover nossos músculos, manter o foco na atividade, evitar a perda de massa muscular e melhora do rendimento físico. Esse macronutriente\* é mais utilizado metabolicamente em exercícios extenuantes e/ou intensos, quando comparado às proteínas e gorduras, que também possuem função energética (McARDLE; KATCH; KATCH, 2016).

Os carboidratos podem ser classificados em simples e complexos. Os carboidratos simples (açúcares) possuem uma estrutura química que rapidamente entra na corrente sanguínea na forma de glicose. Como exemplos de alimentos contendo predominantemente esse tipo de carboidrato, podemos citar sucos concentrados, mel e doces. Já os carboidratos complexos possuem uma estrutura química de digestão e absorção mais lenta e, conseqüentemente, promovem a liberação da glicose para a corrente sanguínea de

---

\* São nutrientes essenciais para a disponibilidade de energia como os carboidratos, proteínas e lipídios (gorduras)



forma gradativa e mais demorada. Temos como exemplos alimentos que associamos a fibras, como cereais integrais, vegetais, feijões, entre outros (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ATENÇÃO AO DIABETES, 2016).

É aconselhável realizar uma refeição maior até 4h a 3h antes do exercício, ou um pequeno lanche até 45 minutos antes, contendo fontes de carboidratos, predominantemente. Recomenda-se a ingestão de carboidratos complexos previamente ao exercício (até 3h antes), pois evitam-se picos glicêmicos e hipoglicemia de rebote, mantendo a glicose sérica constante. Em contrapartida, deve-se dar preferência para bebidas ou líquidos quando a refeição for feita até 1h antes da prática esportiva, para facilitar o tempo de esvaziamento gástrico, além de evitar desconfortos gastrointestinais, como náuseas e vômitos (MUTTONI, 2018).

### **PROTEÍNAS: POR QUE NÃO DEVO EXAGERAR?**

As proteínas possuem uma digestibilidade mais lenta, quando comparadas aos carboidratos, fazendo com que refeições pré-treino hiperproteicas demandem mais tempo, retardando o esvaziamento gástrico e podendo causar desconforto gástrico no momento do exercício. Além disso, podem aumentar o volume da diurese para serem metabolizadas e, juntamente ao aumento da perda de suor, podem contribuir para a desidratação e excreção de cálcio, prejudicando a contração muscular. Entretanto, possuem importância na síntese e reparação muscular, sendo recomendada sua ingestão nas refeições pré-treino, em quantidades moderadas (LIMA; SANTANA, 2019).

### **E AS GORDURAS?**

São o macronutriente que mais precisa de tempo para ser absorvido e digerido. Assim, o consumo excessivo pode prejudicar a disponibilidade de energia para o momento do exercício. Devido a essa necessidade de tempo para fazer a digestão e absorção, podem causar



letargia e aumento do desconforto gastrointestinal. Como possuem a propriedade de retardar o esvaziamento gástrico, conseqüentemente, influenciam na diminuição do índice glicêmico\* da refeição e/ou alimentos/bebida pré-treino, além de seu processo de metabolização envolver inúmeras enzimas para que ocorra a quebra em moléculas menores para serem absorvidas pelas células intestinais (SANT'ANA, 2016). Assim, recomendam-se refeições pré-treino com quantidades menores de lipídios, principalmente quando se tem pouco tempo antes do horário dos exercícios.

\* Índice glicêmico: Classifica os alimentos de acordo com a velocidade com que são digeridos e absorvidos (resposta glicêmica) no período pós-prandial, mensurando o seu efeito na glicemia. Por exemplo, alimentos fonte de carboidratos simples, como o açúcar comum, irão aumentar rapidamente a glicemia do indivíduo, enquanto que carboidratos complexos, como os encontrados na batata doce, causarão um impacto menor, devido ser fonte de polissacarídeo(amido), associado a presença de fibras (carboidratos não digeríveis), fazendo com que carboidratos desse alimento sejam liberados mais lentamente. Portanto, o índice glicêmico indica a qualidade do carboidrato (VALE *et al.*, 2018).

**INGREDIENTES:**

- Farinha de trigo - 3 xícaras de chá - 207g
- Farinha de trigo integral - 3 colheres de sopa - 27g
- Aveia em flocos - 2 ½ colheres de sopa - 15g
- Ovo - 1 unidade - 50g
- Fubá - 1 colher de sopa - 12g
- Sal refinado- 1 colher de chá - 3g
- Açúcar cristal- ½ xícara de chá - 70g
- Óleo de soja - ½ xícara de chá - 75g
- Leite integral - 1 ½ xícara de chá - 263g
- Fermento biológico fresco - 1 tablete - 16g
- Farinha de chia - 1 colher de sobremesa - 1g
- Gergelim branco - 1 colher de sobremesa - 3g



Fonte: Falaschi (2020)

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 1 hora e 45 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 651g.

**PORÇÃO:** 43g - 1 fatia fina.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 14 porções.



### MODO DE PREPARO:

1. Coloque papel manteiga ou papel assa fácil em uma forma de bolo inglês, de modo que sobre papel nas laterais. Isso facilitará desenformar o pão;
2. Leve o leite ao micro-ondas por, aproximadamente, 50 segundos, ou até ficar morno; bata todos os ingredientes líquidos em um liquidificador;
3. Em um recipiente, adicione os líquidos às farinhas (de trigo, trigo integral, fubá e de aveia) e misture até virar uma massa homogênea. Disponha a massa na forma;
4. Coloque a farinha de chia e o gergelim sobre a massa;
5. Reserve a massa em um local limpo e que permita a fermentação, como no forno desligado, e deixe fermentar por 1 hora e meia (em dias mais frios) ou 1 hora (em dias mais quentes);
6. Pré-aqueça o forno a 180 °C por 10 minutos, e leve o pão para assar por, aproximadamente, 30 minutos, ou até o momento em que, ao espetar um palito, ele saia limpo.

**DICA:** Combina com geleia, patês e creme de ricota.



## BENEFÍCIOS:

De forma geral, os pães oferecem carboidratos e, portanto, energia. Embora o principal ingrediente seja a farinha de trigo, a chia, a aveia e a farinha de trigo integral são fontes de fibras interessantes, por diminuírem o índice glicêmico do alimento, permitindo que esse pão seja uma boa opção de pré-treino, para consumo entre 1 a 4 horas antes do exercício, uma vez que as fibras fazem com que os carboidratos sejam digeridos e absorvidos mais lentamente, garantindo energia por mais tempo (KERKSICK *et al.*, 2018).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 fatia fina - 43g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	162,9	8,15
Carboidrato (g)	21	7,00
Proteína (g)	3,6	4,80
Gorduras totais (g)	7,17	13,04
Gordura Saturada (g)	1,41	0,31
Fibra (g)	0,93	3,72
Sódio (mg)	42,22	1,76
Cálcio (mg)	30,21	3,02
Magnésio (mg)	14,09	5,42

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



**INGREDIENTES:**

- Batata-doce cozida e sem casca - 2 xícaras - 262g
- Cacau 100% em pó - 1/2 xícara de chá - 27g
- Açúcar cristal - 1/2 xícara de chá - 87g
- Ovos - 2 unidades - 97g
- Água potável - 1 xícara de chá - 159g
- Óleo de soja - 4 colheres de sopa - 14g
- Aveia em flocos - 1/2 xícara de chá - 50g
- Bicarbonato de sódio - 1 colher de chá - 2g
- Óleo para untar - 1/2 colher de sopa - 4g
- Cacau 100% em pó para untar - 2 colheres de sopa - 5g



Fonte: Falaschi (2020)

**SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):**

- Batata-doce: março a agosto (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 45 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 623g.

**PORÇÃO:** 90g - 1 pedaço médio

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 6.



**MODO DE PREPARO:**

1. Inicie untando a forma com o óleo de soja e cacau;
2. Pré-aqueça o forno a 180 °C por 10 minutos;
3. Cozinhe as batatas-doces e amasse-as com um garfo;
4. Em liquidificador ou processador, bata a batata com os ovos, o óleo e a água;
5. Em um recipiente, misture os ingredientes secos com o creme de batata-doce;
6. Por último, adicione o bicarbonato de sódio;
7. Despeje a massa na forma e leve ao forno por 25 a 30 minutos.
8. Se fizer o teste do palito, ele sairá levemente úmido e com um pouco de massa.



**BENEFÍCIOS:**

A batata-doce é rica em vitamina A, vitamina responsável por proporcionar a adequada renovação das células do nosso organismo e saúde dos olhos. Essa vitamina não pode ser produzida pelo nosso corpo, por isso sua importância na alimentação. Esse alimento também possui baixo índice glicêmico, ou seja, o carboidrato de sua composição leva mais tempo para entrar nas células, tendo uma energia que gradativamente é liberada. Assim, é indicada para refeições pré-treino de 3 a 4 horas antes do exercício (OMS, 2013; TBCA, 2019).

Devido à sua composição, essa receita também pode ser utilizada no período pós-treino.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 pedaço médio - 90g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	376,4	18,82
Carboidrato (g)	37,11	12,37
Proteína (g)	13,79	18,39
Gorduras totais (g)	19,2	34,91
Gordura Saturada (g)	1,49	0,33
Fibra (g)	4,47	17,88
Sódio (mg)	34,25	1,43
Cálcio (mg)	40,26	4,03
Magnésio (mg)	56,01	21,54

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

**INGREDIENTES:**

- Vinagre de maçã - 1 copo americano duplo - 250 mL
- Pepino Japonês - 2 unidades - 401g
- Açúcar cristal - 2 ½ xícaras de café - 166g
- Sal refinado - 1 colher de chá - 4g

**SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):**

- Pepino Japonês: outubro a dezembro (CEAGESP, 2015).



Fonte: Falaschi (2020)

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 40 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 1,12 kg.

**PORÇÃO:** 50g - 1 xícara de café.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 22.



### MODO DE PREPARO:

1. Higienize o pepino;
2. Corte o pepino em fatias bem finas, com faca ou com um fatiador de legumes;
3. Misture o vinagre com o açúcar e leve para o fogo, até que o açúcar se dissolva completamente ao vinagre;
4. Deixe a calda esfriar;
5. Coloque as fatias em um recipiente e adicione o sal;
6. Deixe reservado por 15 a 20 minutos, para que o pepino desidrate levemente;
7. Retire o excesso de água do pepino;
8. Disponha o pepino em potes e jogue a calda por cima.

**DICA:** pode ser utilizado gergelim ou chia no momento de servir.

**BENEFÍCIOS:**

Uma forma diferente de experimentar alimentos conhecidos, além de ter em casa um vegetal em conserva saboroso, de baixo valor energético, prático, com baixo custo e que evita o consumo de produtos industrializados.

O pepino possui minerais, como potássio, fósforo e magnésio. Quando consumido com a casca devidamente higienizada, possui esses micronutrientes em maior quantidade. Esses minerais são importantes para o desempenho de atletas e esportistas, já que são perdidos durante o suor, assim como o sódio (TBCA, 2019).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 xícara de café - 50g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	34,22	1,71
Carboidrato (g)	8,37	2,79
Proteína (g)	0,15	0,20
Gorduras totais (g)	0,02	0,04
Gordura Saturada (g)	0,01	0,00
Fibra (g)	0,19	0,76
Sódio (mg)	73,15	3,05
Cálcio (mg)	3,1	0,31
Magnésio (mg)	2,31	0,89

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



# BOLO DE FUBÁ

## INGREDIENTES:

- Óleo de soja (para untar) - 1 colher de sopa rasa - 5g
- Açúcar cristal (para untar) - 2 colheres de sopa - 16g
- Canela em pó (para untar) - 1 colher de sopa - 4g
- Óleo de soja -  $\frac{1}{4}$  de xícara de chá - 60 mL
- Açúcar Cristal - 1 xícara de chá - 120g
- Ovos - 2 unidades - 96g
- Fubá -  $\frac{1}{2}$  xícara de chá - 60g
- Chia - 2 colheres de sopa - 15g
- Farinha de trigo -  $\frac{1}{4}$  xícara de chá - 30g
- Aveia em flocos - 2 colheres de sopa - 15g
- Fermento químico -  $\frac{1}{2}$  colher de sopa - 7g
- Laranja Pera- suco de 2 unidades - 125 mL



Fonte: Falaschi (2020)

## SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):

- Laranja Pera: agosto a março (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 1 hora.

**RENDIMENTO TOTAL:** 448g.

**PORÇÃO:** 42g - 1 pedaço médio.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 10.



### **MODO DE PREPARO:**

1. Pré-aqueça o forno a 180°C;
2. Unte uma forma de furo central com óleo, açúcar e canela. Se sobrar a mistura de canela e açúcar, reserve;
3. Bata os ingredientes líquidos (em liquidificador) com o fubá, a farinha de trigo e o açúcar (e a mistura anterior, se tiver sobrado);
4. Adicione a aveia, a chia e o fermento, e use a função pulsar para misturar rapidamente;
5. Leve para assar por 30 minutos;
6. Espere alguns minutos para desenformar, para facilitar que o bolo saia sem quebrar.

**DICA:** Sirva na forma de lanche com café.

### **BENEFÍCIOS:**

Uma ótima fonte de energia, por possuir tanto carboidratos de absorção mais lenta (através do açúcar e da farinha branca), como carboidratos complexos (pela chia e aveia), sendo interessante para a refeição pré-treino, desde que seja realizada de 3 a 4 horas antes da prática física. Ainda, apresenta bom perfil proteico e lipídico, em quantidades moderadas, como recomendado para uma refeição pré-treino, a fim de não retardar esvaziamento gástrico e comprometer a performance (KERKSICK *et al.*, 2018).

A fonte de proteína principal nessa receita, o ovo, merece destaque por ser um alimento barato, acessível e que faz parte da cultura alimentar brasileira. O ovo cru oferece em 50g (1 unidade) 5,64g de proteína, enquanto o cozido, na mesma porção, oferece 5,20g de proteína, ou seja, mesmo com o cozimento, há pouca perda desse macronutriente (TBCA, 2019). Em virtude da clara de ovo apresentar, segundo Medeiros e Alves (2014), 13,5% de proteínas, sendo 70% ovalbumina e co-



albumina, por meio de processos tecnológicos, foi possível obter um dos suplementos mais consumidos por atletas e esportistas, a albumina (MOLINA *et al.*, 2018).

Quanto ao perfil lipídico, a chia apresenta ômega-3, interessante ácido graxo associado à saúde cardiovascular, como será apresentado na receita de geleia de manga e chia, ainda neste capítulo.

Essa receita apresenta, também, a canela, uma especiaria com propriedades benéficas, pois agrega sabor e aroma às preparações, bem como apresenta atividade antimicrobiana, antioxidante, anti-inflamatória e ajuda no controle glicêmico (CENTRO DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL, 2017).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 pedaço médio - 42g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	160,25	8,01
Carboidrato (g)	22,74	7,58
Proteína (g)	2,24	2,99
Gorduras totais (g)	6,7	12,18
Gordura Saturada (g)	1,13	0,25
Fibra (g)	1,21	4,84
Sódio (mg)	84,85	3,54
Cálcio (mg)	50,33	5,03
Magnésio (mg)	13,95	5,37

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



## **INGREDIENTES:**

### **MASSA:**

- Cenoura em pedaços e sem casca - 2 xícaras de café - 73g
- Aveia em flocos - 2 xícaras de café - 52g
- Amido de milho - 1 xícara de café - 33g
- Açúcar cristal - 1 xícara de café - 66g
- Óleo de soja - 1 xícara de café - 60g
- Leite integral - 1 xícara de café - 74g
- Ovo - 1 unidade - 42g
- Fermento químico em pó - ½ colher de sopa - 5g

### **CALDA:**

- Leite integral - 10 colheres de sopa - 72g
- Cacau em pó - 2 colheres de sopa - 8g
- Manteiga com sal - 1 colher de sopa - 15g
- Óleo de soja (para untar) - 1 colher de sobremesa - 3g
- Açúcar cristal (para untar) - ¼ xícara de café - 21g



Fonte: Falaschi (2020)

## **SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):**

- Cenoura: dezembro (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 45 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 348g.

**PORÇÃO:** 54g - 1 pedaço médio.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 6.



**MODO DE PREPARO:**

1. Unte a forma com óleo e açúcar e pré-aqueça o forno a 180°C, por 10 minutos.
2. Retire a casca da cenoura e bata todos os ingredientes no liquidificador;
3. Disponha em forma untada e leve para assar, até que o bolo esteja dourado. Faça o teste do palito, se sair limpo, está pronto. Reserve.
4. Calda: misture todos os ingredientes, leve ao fogo até ferver. Coloque em cima do bolo morno.



**BENEFÍCIOS:**

A cenoura é rica em pró-vitamina A - betacaroteno (TBCA, 2019). Essa vitamina tem a função de auxiliar no processo de renovação celular.

Por possuir aveia, que é uma fonte de carboidrato rico em fibras, ela ajuda no controle do açúcar no sangue e do colesterol.

O cacau 100% também apresenta uma função importante no organismo, devido a sua alta quantidade de compostos fenólicos, que possuem propriedades antioxidante e anti-inflamatória (RIBAS; GONÇALVES; MAZUR, 2018).

Devido à sua composição nutricional, também pode ser utilizado no período pós-treino.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 pedaço médio - 54g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	315,82	15,79
Carboidrato (g)	28,22	9,41
Proteína (g)	7,97	10,63
Gorduras totais (g)	19,01	34,56
Gordura Saturada (g)	4,5	0,99
Fibra (g)	1,59	6,36
Sódio (mg)	132,02	5,50
Cálcio (mg)	208,98	20,90
Magnésio (mg)	40,1	15,42

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



## **INGREDIENTES:**

### **MASSA:**

- Manteiga com sal gelada - 4 colheres de sopa cheias - 100g
- Farinha de trigo integral - ½ de xícara de chá - 42g
- Farinha de trigo - 1 ¼ de xícara de chá - 127g
- Açúcar - 3 colheres de sopa - 28g
- Ovo - 1 unidade - 42g

### **RECHEIO:**

- Ovos - 3 unidades - 143g
- Açúcar cristal - ¾ xícara de chá - 131g
- Leite integral - 1 ¾ xícara de chá - 319g
- Amido em pó - 1 colher de sopa - 11g
- Canela em pó - 1 colher de café - 0,33g
- Gengibre em pó - 1 colher de café - 0,33g
- Noz moscada em pó - 1 colher de café - 0,33g
- Abóbora cabotiã (descascada) - ¼ de unidade - 350g



Fonte: Falaschi (2020)

## **SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):**

- Abóbora cabotiã: março a agosto (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 1 hora e 40 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 721g.

**PORÇÃO:** 48g - 1 pedaço médio.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 15.

**ADAPTADA DE:** Torta de abóbora americana “Pumpkin Pie” – Nhac GNT. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Pv6qx9nnBHg>. Acesso em: 14 set. 2020.



**MODO DE PREPARO:**

1. Pique a abóbora em pedaços pequenos;
2. Misture as farinhas, adicione a manteiga e mexa com a ponta dos dedos, até formar uma farofa;
3. Adicione o ovo e misture, até ficar uma massa homogênea;
4. Leve a massa para a geladeira, envolvida em plástico filme, por 30 minutos;
5. Leve a abóbora para cozinhar com o leite e as especiarias;
6. Bata a abóbora no liquidificador com o açúcar, até virar um purê, e deixe esfriar;
7. Abra a massa e disponha sobre uma forma de fundo removível;
8. Faça furos na base da massa e leve para pré-assar por 25 minutos, a 180 °C;
9. Misture o purê de abóbora aos ovos e ao amido diluído em água (½ xícara de café);
10. Coloque o recheio na massa e leve para assar por 40 a 60 minutos.
11. Observe se o recheio está consistente e fosco. Esse é o ponto para retirar do forno.



**BENEFÍCIOS:**

A abóbora cabotiã contém baixas concentrações de carboidratos, mas, devido ao açúcar de adição, essa torta pode ser utilizada como um alimento para o período pré-treino, por ser fonte de energia, além de oferecer magnésio, potássio e cálcio (TBCA, 2019). O cálcio e o magnésio têm função importante na contração muscular (McARDLE; KATCH; KATCH, 2016), enquanto o potássio e o sódio são responsáveis pelo controle osmótico, sendo perdidos por meio do suor, quando há prática física. Caso não sejam repostos adequadamente, o indivíduo tende a desidratar (FACCIN; MOLZ; FRANKE, 2018). Devido ao seu baixo teor de lipídios, verificado em uma porção da informação nutricional, também pode ser ingerido como pré-treino, entre 1 a 2h antes dos exercícios (KERKSICK *et al.*, 2018).

No geral, especiarias como o gengibre, a canela e a noz moscada, apresentam atividade antifúngica, anti-inflamatória, antimicrobiana, auxiliam o sistema imunológico por apresentarem antioxidantes, além de oferecer aroma e sabor à preparação (SAAD *et al.*, 2016).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 pedaço médio - 48g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	95,07	4,75
Carboidrato (g)	16,7	5,57
Proteína (g)	2,65	3,53
Gorduras totais (g)	1,97	3,58
Gordura Saturada (g)	0,76	0,17
Fibra (g)	1,1	4,40
Sódio (mg)	16,26	0,68
Cálcio (mg)	33,86	3,39
Magnésio (mg)	8,77	3,37

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



**INGREDIENTES:**

**MASSA:**

- Farinha de trigo - 1 ½ xícara de chá - 150g
- Farinha integral - 1 xícara de chá - 100g
- Açúcar cristal - ½ xícara de café - 30g
- Fubá (massa) - ¼ xícara de chá - 26g
- Fubá (para untar) - 3 colheres de sopa - 28g
- Fermento biológico fresco - ½ tablete - 9g
- Água potável morna - ½ xícara de chá - 125mL

**RECHEIO:**

- Queijo minas - 1 unidade pequena - 240g
- Creme de leite - ½ da caixa - 66g
- Salsinha - 1 colher de sopa - 8g
- Cebolinha - 1 colher de sopa - 8g
- Sal refinado - ½ colher de chá - 2g
- Fermento químico - ½ colher de café - 1g
- Óleo de soja (para untar) - 1 colher de sobremesa - 6g



Fonte: Palaschi (2020)

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 1 hora e 30 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 595g - 15 esfirras.

**PORÇÃO:** 115g - 3 unidades.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 5.

**ADAPTADA DE:** Canal dos caçadores. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Mm5tWjrGA3w>. Acesso em: 14 set. 2020.



## **MODO DE PREPARO:**

### **MASSA:**

1. Misture o fermento com o açúcar e a água morna, e deixe o fermento ativar (cerca de 5 a 10 minutos);
2. Acrescente o restante dos ingredientes e sove a massa por 10 minutos, até ficar lisa e homogênea;
3. Deixe a massa descansando por 40 minutos;

### **RECHEIO:**

4. Misture o queijo minas, o creme de leite e os temperos e reserve.

### **MONTAGEM:**

5. Pese cerca de 30g de massa ou divida-a em 15 pedaços;
6. Coloque o fubá sobre a bancada e abra a massa;
7. Coloque 1 colher de sopa de recheio por esfirra;
8. Leve para assar por 30 minutos, a 180°C, em forno pré-aquecido (a 180 °C, por 10 minutos).



### BENEFÍCIOS:

O queijo minas frescal, ou queijo minas, como é popularmente conhecido, é uma criação brasileira, rico em proteínas de alto valor biológico e cálcio. Em comparação a outros queijos, possui menores concentrações de gordura, sendo mais indicado o seu consumo, em detrimento de outros tipos de queijos mais gordurosos (SEBRAE, 2009).

A proteína de alto valor biológico propicia regeneração do tecido muscular, melhora do sistema imune, atua na contração muscular e ainda, por possuir aminoácidos essenciais, participa da síntese de hormônios. O cálcio, presente em produtos lácteos, tem função importante na contração muscular, na saúde óssea e na regulação hormonal (McARDLE; KATCH; KATCH, 2016).

Devido à sua composição nutricional, também pode ser utilizada no período pós-treino.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 3 unidades - 115g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	128,78	6,44
Carboidrato (g)	16,69	5,56
Proteína (g)	4,87	6,49
Gorduras totais (g)	4,73	8,60
Gordura Saturada (g)	2,63	0,58
Fibra (g)	1,31	5,24
Sódio (mg)	61,24	2,55
Cálcio (mg)	107,43	10,74
Magnésio (mg)	15,47	5,95

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



**INGREDIENTES:**

- Suco de limão - 1 unidade - 19g
- Sal refinado - 1 colher de chá - 3g
- Páprica doce - 1 colher de sopa - 1g
- Colorau - ½ colher de sopa rasa - 5g
- Azeite de oliva - 2 colheres de sopa - 14g
- Cenoura (sem casca) - ½ unidade - 40g
- Berinjela (com casca) - 1 unidade média - 226g
- Batata-doce (com casca) - ⅓ de unidade - 137g
- Batata inglesa (com casca) - 1 unidade grande - 188g



Fonte: Falaschi (2020)

**SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):**

- Cenoura: dezembro.
- Berinjela: novembro.
- Batata Inglesa: dezembro.
- Batata-doce: junho a julho.
- Limão taiti: dezembro a abril (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 50 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 323g.

**PORÇÃO:** 30g - 1 punhado.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 10.



**MODO DE PREPARO:**

1. Higienize os legumes adequadamente;
2. Com a ajuda de um ralador ou mandolim, fatie-os finamente. Caso você tenha processador com lâmina para fatiar alimentos, também pode usá-lo.
3. Tempere com o restante dos ingredientes;
4. Leve pequenas porções para assar na *Air Fryer* por 15 a 20 minutos, a 200 °C.
5. Tente mexer os legumes na metade do tempo, assim, eles cozinharão uniformemente.



**BENEFÍCIOS:**

O urucum utilizado para a produção do colorau apresenta coloração avermelhada devido a substâncias como a “bixina” (carotenoide), e aos sais de oxônio. Seu uso é difundido, justamente, por favorecer essa cor às preparações. Essas substâncias apresentam propriedade antioxidante contra radicais livres, formados a partir da má alimentação, sono desregulado, estresse, doenças crônicas não transmissíveis, exposição à radiação ultravioleta e pela prática de exercícios. Caso não combatidos adequadamente, podem gerar câncer, problemas cardiovasculares e envelhecimento precoce (DEMCZUK; RIBANI, 2015).

A cenoura, a berinjela, a batata-doce e o limão apresentam vitamina A, antocianinas e vitamina C. Todos esses micronutrientes\* possuem características antioxidantes, essenciais para a o combate dos radicais livres produzidos durante o esforço físico (SOUZA, 2017).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 punhado - 30g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	47,32	2,37
Carboidrato (g)	7,54	2,51
Proteína (g)	0,93	1,24
Gorduras totais (g)	1,49	2,71
Gordura Saturada (g)	0,23	0,05
Fibra (g)	1,47	5,88
Sódio (mg)	121,66	5,07
Cálcio (mg)	9,79	0,98
Magnésio (mg)	10,66	4,10

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

\* Vitaminas e mineiras



### INGREDIENTES:

- Cenoura (com casca) - 1 ½ unidade - 216g
- Leite integral morno - ½ xícara de chá - 125ml
- Sal refinado - ½ colher de sopa - 7g
- Açúcar cristal - 1 ½ colher de sopa - 19g
- Óleo de soja - 14 colheres de sopa - 110 ml
- Farinha de trigo - 3 xícaras de chá - 300g
- Farinha de trigo integral - 2 xícaras de chá - 200g
- Fermento biológico fresco - 2 colheres de sopa - 45g
- Gergelim - 1 colher de sopa - 5g
- Gema - 1 unidade - 20g
- Ovo - 1 unidade - 48g



Fonte: Falaschi (2020)

### SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):

- Cenoura: dezembro (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 2 horas 25 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 971g - 10 pães.

**PORÇÃO:** 94g - 1 unidade.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 10.

**ADAPTADA DE:** Pão de cenoura – Juliana Ferraz. Disponível em:

<https://www.instagram.com/tpmjuferraz/>. Acesso em: 15 maio 2020.



### MODO DE PREPARO:

1. Misture o fermento com metade do açúcar e metade do leite morno. Deixe o fermento ativar por 5 a 10 minutos;
2. Enquanto isso, bata a cenoura com o restante do leite, o restante do açúcar, sal, ovo e óleo em liquidificador;
3. Adicione a mistura de cenoura à mistura de fermento e mexa;
4. Adicione as farinhas e sove a massa até ficar homogênea e lisa (cerca de 10 minutos);
5. Deixe a massa descansar por 60 minutos;
6. Passado esse tempo, divida a massa em 10 pedaços de 100g, aproximadamente. Faça bolinhas e deixe crescer por mais 40 minutos;
7. Passe gema e coloque gergelim sobre os pães;
8. Leve para assar por 30 minutos em forno pré-aquecido a 180°C (deixe pré-aquecendo por, no mínimo, 10 minutos, a 180°C).



## BENEFÍCIOS:

O uso de cascas, sementes e folhas dos alimentos, por diversas vezes, são desperdiçados na cozinha, mas podem enriquecer nutricionalmente uma preparação, como acontece nessa receita. O uso da casca da cenoura aumenta a quantidade de ferro, cálcio, vitamina A e fibras. Dessa forma, aumenta o rendimento da receita e seu valor nutritivo, contribuindo para um consumo consciente (BARBOSA, 2019).

Devido à sua composição nutricional, também pode ser utilizada no período pós-treino.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 unidade - 94g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	277,72	13,89
Carboidrato (g)	37,9	12,63
Proteína (g)	7,75	10,33
Gorduras totais (g)	10,57	19,22
Gordura Saturada (g)	0,69	0,15
Fibra (g)	4,22	16,88
Sódio (mg)	302,27	12,59
Cálcio (mg)	39,4	3,94
Magnésio (mg)	36,82	14,16

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

**INGREDIENTES:**

- Farinha de trigo integral - ½ xícara de chá - 46g
- Farinha de trigo - ¾ xícara de chá - 70g
- Amido de milho - ¼ xícara de chá - 24g
- Mel - 1 colher de sopa - 18g
- Gema - 2 unidades - 31g
- Sal refinado - 1 colher de chá - 3g
- Açúcar mascavo - 5 colheres de sopa - 100g
- Fermento químico - 1 colher de café - 1g
- Manteiga com sal - 5 colheres de chá - 50g
- Amendoim com pele - 3 colheres de sopa - 30g
- Chocolate meio amargo (40%) - 4 quadradinhos - 20g



Fonte: Falaschi (2020)

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 40 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 450g.

**PORÇÃO:** 30g - 1 unidade.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 15.



### MODO DE PREPARO:

1. Misture as gemas com o açúcar mascavo, o mel e a manteiga derretida;
2. Adicione os ingredientes secos e misture;
3. Torre o amendoim e pique-o com uma faca ou no processador (rapidamente, para não virar pasta de amendoim);
4. Corte o chocolate em cubos pequenos e adicione metade na massa;
5. Molde os cookies, com ajuda de uma colher de sorvete;
6. Disponha os cookies moldados em forma, de preferência, de pizza, e deixe um espaço considerável entre um e outro, para não grudar;
7. Para não adicionar mais gordura ao cookie, use papel manteiga na forma ou papel Assa fácil®;
8. Coloque o restante do chocolate por cima dos cookies;
9. Leve ao congelador por 10 minutos e, enquanto isso, pré-aqueça o forno a 180°C;
10. Leve os cookies para assar por 15 minutos;
11. Retire do forno e deixe esfriar completamente antes de servir.



**BENEFÍCIOS:**

O chocolate é produzido a partir das sementes do cacau. O chocolate escuro, chamado de amargo, é rico em flavonoides, epicatequina, polifenóis e ácido gálico, antioxidantes que ajudam a proteger os vasos sanguíneos, prevenir câncer e promover a saúde cardiovascular e controle da pressão arterial. Por isso, quanto maior a concentração de cacau, maiores os benefícios. O chocolate possui substâncias que estimulam neurotransmissores, como a endorfina e a serotonina, que estão associadas à sensação de bem-estar e efeito antidepressivo (SOUZA, 2017).

Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2005), chocolate é qualquer produto que possua, no mínimo, 25% de cacau. Porém, quanto menor a quantidade de cacau, maiores as quantidades de açúcar adicionado ao produto. As variações de concentrações de cacau nos produtos alteram, também, a intensidade de sabor, sendo que 50% é o percentual possível de se sentir uma acidez mais intensa (CORAZZA, 2015).

Os benefícios do amendoim foram citados na receita de paçoca funcional, neste mesmo capítulo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 unidade - 30g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	110,29	5,51
Carboidrato (g)	15,05	5,02
Proteína (g)	1,83	2,44
Gorduras totais (g)	4,75	8,64
Gordura Saturada (g)	1,99	0,44
Fibra (g)	0,72	2,88
Sódio (mg)	113,18	4,72
Cálcio (mg)	13,35	1,34
Magnésio (mg)	14,98	5,76

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



**INGREDIENTES:**

- Couve-flor (sem folhas) - 1 unidade pequena - 334g
- Azeite de oliva - 1 ½ colher de sopa - 12g
- Páprica doce - 2 colheres de chá - 8g
- Sal refinado - 1 colher de chá - 3g
- Alho (com casca) - 2 dentes - 7g
- Manteiga com sal - ½ xícara de café - 18g



Fonte: Falaschi (2020)

**SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):**

- Couve-flor: julho a outubro (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 1 hora e 30 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 276g.

**PORÇÃO:** 37g - 2 floretes.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 7.



### MODO DE PREPARO:

1. Higienize adequadamente a couve-flor;
2. Retire as folhas, caso a couve-flor as apresente. As folhas podem ser refogadas ou ser usadas em sopas, não descarte;
3. Em uma forma, coloque papel alumínio em quantidade suficiente para envolver toda a couve-flor;
4. Deixe a couve-flor em contato com o papel alumínio, e coloque todos os temperos;
5. Amasse levemente o alho, sem retirar a casca (certifique-se que a casca esteja sem sujidades) e coloque-o entre os floretes da couve-flor;
6. Feche o papel alumínio e leve para assar por 75 minutos, aproximadamente, em temperatura de 180°C, ou até perceber que a couve-flor está cozida e corada.



## BENEFÍCIOS:

A couve-flor cozida oferece em 100g, 21,8mg de vitamina C. A necessidade diária de vitamina C para indivíduos adultos (a partir dos 19 anos) é de 90mg para homens e 75mg para mulheres, o que caracteriza a couve-flor como alimento de excelente fonte deste nutriente (IOM, 2004, 2005; HEALTH CANADA, 2010).

Os exercícios intensos favorecem a maior formação de radicais livres, provenientes da oxidação de gordura, proteína e ácidos nucleicos (DNA e RNA). Nesse sentido, o consumo de alimentos fontes ou ricos em antioxidantes, como a vitamina C, E e A, e os minerais zinco e selênio, é importante na alimentação de atletas e esportistas (MACEDO *et al.*, 2019).

Em uma revisão integrativa, buscou-se observar o consumo de antioxidantes por atletas e percebeu-se, no geral, baixo consumo de alimentos fontes de antioxidantes, principalmente de vitamina C. Seu consumo inadequado pode favorecer o desenvolvimento de doenças, devido ao aumento da exposição das células ao estresse oxidativo (MACEDO *et al.*, 2019).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 2 floretes - 37g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	49,16	2,46
Carboidrato (g)	1,88	0,63
Proteína (g)	1,18	1,57
Gorduras totais (g)	4,1	7,45
Gordura Saturada (g)	1,33	0,29
Fibra (g)	1,59	6,36
Sódio (mg)	188,77	7,87
Cálcio (mg)	12,93	1,29
Magnésio (mg)	8,92	3,43

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



## INGREDIENTES:

### MASSA:

- Milho verde - 2 espigas grandes debulhadas - 207g
- Açúcar cristal - 2 ½ xícara de café - 159g
- Leite integral - 1 vidro pequeno - 200 mL
- Leite de coco - 1 vidro pequeno - 200 mL
- Coco ralado - 5 colheres de sopa - 50g
- Fubá - 4 colheres de sopa - 60g
- Ovo - 3 unidades - 149g

### CALDA:

- Açúcar - 1 xícara de café - 66g
- Água - ½ xícara de café - 33g



Fonte: Falaschi (2020)

## SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):

- Milho verde: junho (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 90 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 886g.

**PORÇÃO:** 80g - 1 pedaço médio.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 10.



### MODO DE PREPARO:

1. Debulhe as espigas;
2. Coloque o açúcar na forma com furo central (típica para pudim) e leve ao fogo até atingir o ponto de caramelo. Adicione a água e deixe que o caramelo se dissolva, até formar uma calda;
3. Bata todos os ingredientes do pudim em liquidificador. Não coe, para não retirar a fibra do milho;
4. Disponha a massa na forma sobre o caramelo;
5. Leve para assar (não há necessidade de ser em banho-maria);
6. Asse a 180°C, em forno pré-aquecido, até que o pudim esteja na consistência adequada. Dependendo do forno, pode variar entre 1 a 2 horas de cocção.

**DICA:** O leite de vaca pode ser substituído por leite de coco.



## BENEFÍCIOS:

O milho verde apresenta uma pigmentação caracterizada pela presença de carotenos, como a xantofila, luteína e zeaxantina. Os carotenos são precursores de vitamina A (BARBOSA *et al.*, 2015). A vitamina A é um micronutriente antioxidante capaz de modular a resposta imunológica, principalmente considerando exercícios físicos intensos, com volume de oxigênio superior a 70% e frequência cardíaca entre 70 a 89%. Esse tipo de exercício pode favorecer imunodepressão e aumento do estresse oxidativo às células (VIEIRA *et al.*, 2018). Dessa forma, o consumo adequado de alimentos fonte de antioxidantes, como a vitamina A, consiste em um interessante fator de proteção aos radicais livres para atletas e esportistas.

Devido à sua composição nutricional, também pode ser utilizada no período pós-treino.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 pedaço médio - 80g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	224,18	11,21
Carboidrato (g)	35,15	11,72
Proteína (g)	4,02	5,36
Gorduras totais (g)	7,5	13,64
Gordura Saturada (g)	5,04	1,11
Fibra (g)	1,78	7,12
Sódio (mg)	50,75	2,11
Cálcio (mg)	28,32	2,83
Magnésio (mg)	16,09	6,19

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



**INGREDIENTES:**

- Farinha da casca de maracujá - 2 colheres de sopa - 11g
- Farinha de rosca- 3 colheres de sopa - 15g
- Amendoim sem pele - 1 xícara de chá - 168g
- Açúcar cristal - 4 colheres de sopa - 40g
- Sal refinado - 1 colher de café - 0,70g
- Inulina - 1 colher de chá - 1g

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 20 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 235g.

**PORÇÃO:** 5g - 1 unidade.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 47.



Fonte: Falaschi (2020)

**\*CEDIDA POR:** Ana Paula Castro Schutz, Ana Caroline Santos de Assunção, Tainá da Silva Fleming de Almeida, Janaína Machado Ponciano, Liziane Moraes Andrade, Claudio Osório Brito Jacques, Nicholas Ocuda Henrique de Lima.



### **MODO DE PREPARO:**

1. Coloque os amendoins em uma panela e leve ao fogo baixo, sempre mexendo, para que torrem por igual, por aproximadamente 10 minutos;
2. Retire do fogo e espere esfriar;
3. Com os amendoins já em temperatura ambiente, retire todas as cascas;
4. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador ou processador de alimentos e bata até que fiquem bem triturados e homogêneos;
5. Disponha a preparação em uma forma e pressione bem, para compactar. Corte em quadradinhos e sirva.

**BENEFÍCIOS:**

A inulina é um prebiótico, ou seja, é utilizada como alimento para os microrganismos benéficos do intestino, gerando, assim, uma microbiota intestinal saudável. Como consequência, há a melhora do sistema imunológico, menores riscos de problemas intestinais e melhor absorção de micronutrientes (GIBSON *et al.*, 2017; PERES; BO-LINI, 2020).

O amendoim é uma leguminosa (grupo dos feijões) e apresenta 23,68g de proteína, 49,66g de lipídios, bem como 54mg de cálcio, 176mg de magnésio e 658mg de potássio em uma porção de 100g. Considerando a boa composição desse alimento, merece destaque seu teor de resveratrol, por seu papel anti-inflamatório, antioxidante, potencializador da ação da insulina e atuante na saúde cardiovascular (ao desfavorecer a agregação plaquetária) (ALVES *et al.*, 2014). Nesse sentido, o amendoim é um alimento versátil, que pode fazer parte tanto do pré-treino, como nessa receita, quanto do pós-treino, como você verá no Capítulo 4 deste livro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 unidade - 5g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	25,33	1,27
Carboidrato (g)	1,62	0,54
Proteína (g)	0,98	1,31
Gorduras totais (g)	1,66	3,02
Gordura Saturada (g)	0,31	0,07
Fibra (g)	0,4	1,60
Sódio (mg)	0,58	0,02
Cálcio (mg)	7,23	0,72
Magnésio (mg)	0,51	0,20

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



## REFERÊNCIAS

- ALVES, R. D. M.; MACEDO, V. S.; ROCHA, F. F.; MOREIRA, A. P. B.; COSTA, N. M. B. Ingestão de oleaginosas e saúde humana: uma abordagem científica. **Revista Brasileira de Nutrição Funcional**, v. 14, n. 57, p. 8-16, 2014. Disponível em: <https://www.vponline.com.br/portal/noticia/pdf/d0bb29a68cfb0b0dacebf933768989d5.pdf>. Acesso em: 18 jun. 2020.
- ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ATENÇÃO AO DIABETES. **Carboidrato Simples versus Carboidrato Complexo**. São Paulo, 2016. Disponível em: <https://www.anad.org.br/carboidratos-simples-versus-carboidratos-complexos/>. Acesso em: 16 jun. 2020.
- BARBOSA, T. J. Programa de Extensão de Pós-graduação Extensão Rural. **A importância e o uso de talos, cascas, sementes e folhas na alimentação familiar**. Petrolina, 2019. Disponível em: <http://www.pgextensaorural.univasf.edu.br/wp-content/uploads/2019/03/Carlilha-ISBN.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2020.
- BARBOSA, N. A.; PAES, M. C.; GUIMARÃES, P. E. O.; PEREIRA, J. Retenção de Carotenoides em Milho Verde Biofortificado Minimamente Processado Armazenado em Condições de Varejo. **Ciência e Agrotecnologia**, Lavras, v. 39, n. 4, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-70542015000400007>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-70542015000400363&lang=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-70542015000400363&lang=pt). Acesso em: 16 jun. 2020.
- COMPANHIA DE ENTREPOSTOS E ARMAZÉNS GERAIS DE SÃO PAULO (CEAGESP). **Sazonalidade dos Produtos Comercializados no ETSP**. São Paulo, 2015. Disponível em: [http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/05/produtos\\_epoca.pdf](http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/05/produtos_epoca.pdf). Acesso em: 23 mar. 2020.
- CENTRO DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL. VP online. **Canela: uma especiaria funcional**. São Paulo, 2017. Disponível em: <https://www.vponline.com.br/portal/noticia/278/canela-uma-especiaria-funcional>. Acesso em: 16 jun. 2020.
- CORAZZA, L. Canal Rural. **Cacau e Chocolate do Brasil**. São Paulo, 2015. Disponível em: <http://cacauechocolate.canalrural.com.br/#para-comer-chocolate>. Acesso em: 16 jun. 2020.
- DEMCZUK, B.; RIBANI, R.H. Atualidades sobre a química e a utilização do urucum (Bixa orellana L.). **Revista Brasileira de Pesquisa em**



**Alimentos (REBRAPA)**, Curitiba, v. 6, n. 1, mar. 2015. Disponível em: [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewic1Pjfv5HqAhWbGbkGHS7aDtwQFjAAegQIBBAB&url=https%3A%2F%2Fperiodicos.utfpr.edu.br%2Fweb\\_rapa%2Farticle%2Fdownload%2F3424%2Fpdf&usq=AOvVaw39X3BWQs6CYEsGX-qtF7AC](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewic1Pjfv5HqAhWbGbkGHS7aDtwQFjAAegQIBBAB&url=https%3A%2F%2Fperiodicos.utfpr.edu.br%2Fweb_rapa%2Farticle%2Fdownload%2F3424%2Fpdf&usq=AOvVaw39X3BWQs6CYEsGX-qtF7AC). Acesso em: 16 jun. 2020.

FACCIN, A. P. M.; MOLZ, P.; FRANKE, S. I. R. Avaliação do consumo dietético, desidratação e grau de fadiga em um grupo de ciclistas amadores. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 73, p. 636-646, out. 2018. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1095>. Acesso em: 18 jun. 2020.

GIBSON G. R.; HUTKINS R.; SANDERS, M. E.; PRESCOTT, S. L.; REIMER, R. A.; SALMINEN S. J.; SCOTT, K.; STANTON, C.; SWANSON, K. S.; CANI, P. D.; VERBEKE, K.; REID, G. Expert Consensus Document: The International Scientific Association For Probiotics And Prebiotics (ISAPP) Consensus Statement On The Definition And Scope Of Prebiotics. **Nature Reviews Gastroenterology Hepatology**, [United Kingdom], v. 14, n. 1, p. 491-502, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1038/nrgastro.2017.75>. Disponível em: <https://www.nature.com/articles/nrgastro.2017.75>. Acesso em: 16 jun. 2020.

HEALTH CANADA. **The Development of the Dietary Reference Intakes**. Government of Canada, 2010. Disponível em: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/healthy-eating/dietary-reference-intakes/development-dietary-reference-intakes.html>. Acesso em: 16 jun. 2020.

INSTITUTE OF MEDICINE (IOM). **Dietary Reference Intakes: applications in dietary assessment**. Washington DC, 2020. Disponível em: [http://books.nap.edu/catalog.php?record\\_id=9956](http://books.nap.edu/catalog.php?record_id=9956). Acesso em: 16 Jun. 2020.

LIMA, J.; SANTANA, P. C. Esporte UnB. **Recomendação alimentar para atletas e esportistas**. Brasília, 2019. Disponível em: [http://esporte.unb.br/images/PDF/2019/Alimentao\\_para\\_atleta\\_-\\_texto\\_atualizado.pdf](http://esporte.unb.br/images/PDF/2019/Alimentao_para_atleta_-_texto_atualizado.pdf). Acesso em: 15 jun. 2020.

KERKSICK, C. M.; WILBORN, C. D.; ROBERTS, M. D.; SMITH-RYAN, A.; KLEINER, S. M.; JAGER, R.; COLLINS, R.; COOKE, M.; DAVIS, J. N.; GALVAN, E.; GREENWOOD, M.; LOWERY, L. M.; WILDMAN, R.; ANTONIO, J.; KREIDER, R. B. ISSN exercise and



sports nutrition review update: research and recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, [United Kingdom], v. 15, n. 38, p. 2-57, 2018. DOI: 10.1186/s12970-018-0242-y. Disponível em: <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-018-0242-y>. Acesso em: 25 abr. 2019.

MACEDO, J. L.; SILVA, D. J. S.; SANTOS, S. M. N.; OLIVEIRA, N. S. L.; ASSUNÇÃO, M. J. S. M. Consumo de Antioxidantes por Praticantes de Atividade Física. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 13, n. 80, p. 550-556, 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/search/search?csrfToken=c4e0830b6baad816138b79432f659ce6&query=consumo+de+antioxidantes+por+praticantes>. Acesso em: 16 jun. 2020.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. C. Nutrição A Base Para o Desempenho Humano. In: \_\_\_\_\_ (org.) **Fisiologia do exercício: Energia, nutrição e desempenho humano**. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

MEDEIROS, F. M.; ALVES, M. G. M. Qualidade de ovos comerciais. *Revista Eletrônica Nutri time*, v. 11, n. 4, p. 3515-3514, 2014. Disponível em: [https://www.nutritime.com.br/arquivos\\_internos/artigos/ARTIGO257.pdf](https://www.nutritime.com.br/arquivos_internos/artigos/ARTIGO257.pdf). Acesso em: 18 jun. 2020.

MOLINA, B. P.; PAULO, A. S.; RUELA, C. H.; NOBRE, J. A. S.; CÓRDOBA, G. M. C.; OLIVEIRA, R. C. F. de. Contaminação microbiológica em alimentos proteicos e energético para atletas. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 12, n. 73, p. 565-573, out. 2018. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1079>. Acesso em: 18 jun. 2020.

MUTTONI, S. Ingestão Antes, Durante e Após o Exercício. In: \_\_\_\_\_. (org) **Nutrição na Prática Esportiva**. 1. ed. Porto Alegre: SER - SAGAH, 2018.

PERES, J. F.; BOLINI, H. M. A. Sorvetes de chocolate simbiótico de baixa caloria: análise tempo-intensidade múltipla e estudo de preferência. *Brazilian Journal of Food Technology*, Campinas, v. 23, n. 1, 2020. DOI:10.1590/1981-6723.10819. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1981-67232020000100451&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-67232020000100451&tlng=pt); Acesso em: 16 jun. 2020.

RIBAS, H. O.; GONÇALVES, D. S.; MAZUR, C. E. Benefícios Funcionais do Cacau (*Theobroma cacao*) e Seus Derivados. **Visão**



**Acadêmica**. Curitiba, v. 19, n. 4, dez. 2018. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/academica/article/view/61915>. Acesso em: 16 jun. 2020.

SAAD, G. A.; LÉDA, P. H. O.; SÁ, I. M.; SEIXLACK, A. C. Monografia das Plantas Medicinais. In: \_\_\_\_\_ (org). **Fitoterapia Contemporânea: tradição e ciência na prática clínica**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

SANT'ANA, L. S. Biodisponibilidade de Lipídios.

In: **Biodisponibilidade de nutrientes**. 5. ed. São Paulo: Manole, 2016.

SERVIÇO BRASILEIRO DE APOIO ÀS MICRO E PEQUENAS EMPRESAS (SEBRAE). **Queijos Nacionais estudo de mercado SEBRAE/ESPM 2008**. 2008. Disponível em: [http://www.bibliotecas.sebrae.com.br/chronus/ARQUIVOS\\_CHRONUS/bds/bds.nsf/4416AA3881FA433B832574DC00471EF1/%24File/NT0003909A.pdf](http://www.bibliotecas.sebrae.com.br/chronus/ARQUIVOS_CHRONUS/bds/bds.nsf/4416AA3881FA433B832574DC00471EF1/%24File/NT0003909A.pdf). Acesso em: 16 jun. 2020.

SOUZA, L. **Nutrição funcional e fitoterapia**. Porto Alegre: SER-SAGAH, 2017.

TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). **Food Research Center (FoRC)**. 7. ed. São Paulo, 2019. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>. Acesso em: 15 jun. 2020.

VALE, F. R. G.; PASSOS, T. U.; OLIVEIRA, T. R.; CAVALCANTE, A. C. M.; Determinação do índice glicêmico e da carga glicêmica da pitaya (*hylocereus undatus*): estudo piloto. **Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 14, n. 1, p. 245-251, 2018. Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1646-107X2018000100035&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2018000100035&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 18 jun. 2020.

VIEIRA, E. C. M.; SOUZA, T. K. M.; OLIVEIRA, M. T. T.; PAES-SILVA, R. P. Consumo de Vitaminas Antioxidantes e Frequência de Infecções do Trato respiratório Superior em Praticantes de Musculação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 12, n. 73, p. 628-635, 2018. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1094>. Acesso em: 16 jun. 2020.



## RÓTULOS DA INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DAS RECEITAS

BRASIL. **Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003.**

Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária [2003]. Disponível em: [http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/res0360\\_23\\_12\\_2003.pdf/5d4fc713-9c66-4512-b3c1-afee57e7d9bc](http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/res0360_23_12_2003.pdf/5d4fc713-9c66-4512-b3c1-afee57e7d9bc).

Acesso em: 16 jun. 2020.

## IMAGENS - CABEÇALHO DAS PÁGINAS

CANVA. Disponível em: <https://www.canva.com/>. Acesso em: 16 jun. 2020.

GOOGLE IMAGENS. Disponível em: [https://www.google.com/search?q=google+imagens&rlz=1C1CHBD\\_pt-PTBR840BR840&oq=google+imagens&aqs=chrome..69i57j0l7.5954j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=google+imagens&rlz=1C1CHBD_pt-PTBR840BR840&oq=google+imagens&aqs=chrome..69i57j0l7.5954j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8). Acesso em: 16 jun. 2020.



# CAPÍTULO 3

**RECEITAS INTRA-TREINO**

## **CAPÍTULO 3 – RECEITAS INTRA-TREINO**

### **INTRODUÇÃO**

Considerado o período em que ocorre o exercício, alguns treinamentos ou competições demandam horas de prática, como, por exemplo, corridas e ciclismo de longa distância, futebol, natação, tênis, basquete, entre outras. Nesses casos, é exigido um maior esforço físico e, como consequência, podem ocorrer grandes perdas de suor que variam de acordo com o clima, fatores genéticos e da roupa utilizada, diminuição dos níveis de glicogênio e diminuição da concentração, atingindo diretamente a performance do praticante (McARDLE; KATCH; KATCH, 2016).

### **QUANDO FAZER UMA REFEIÇÃO INTRA-TREINO?**

Principalmente em exercícios com duração maior que 60 minutos. A utilização de intra-treino em períodos menores que esse não possui benefícios, de acordo com estudo sobre o tema de Muttoni (2018).

### **E COMO DEVE SER UMA REFEIÇÃO ENQUANTO ESTOU ME EXERCITANDO?**

Ela deve ser constituída de preparações ou alimentos preferencialmente líquidos ou em géis, exige que contenha carboidratos de rápida absorção, por exemplo, a associação de glicose e frutose, e solução isotônica, para manter os níveis glicêmicos, diminuir a percepção de esforço e repor os líquidos e eletrólitos que são eliminados através da transpiração, gerando maior rendimento da modalidade esportiva praticada (McARDLE; KATCH; KATCH, 2016).



**INGREDIENTES:**

- Suco de limão siciliano ou taiti - 1 unidade - 40 mL
- Açúcar cristal - 7 colheres de sopa - 80g
- Manga Tommy - 1 unidade - 286g
- Chia - 1 colher de sopa - 6g



Fonte: Falaschi (2020)

**SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):**

- Limão siciliano: Por ser menos comum, pode ser substituído pelo limão taiti – dezembro a abril (CEAGESP, 2015).
- Manga Tommy: outubro, novembro e dezembro (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 20 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 326g.

**PORÇÃO:** 14g - 1 colher de sopa.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 23 porções



### **MODO DE PREPARO:**

1. Bata a manga com o açúcar e o suco de limão, até formar um purê;
2. Adicione o purê de manga e a chia em uma panela;
3. Leve ao fogo até observar o ponto nappé\*;
4. Coloque em pote devidamente higienizado;
5. Reserve até esfriar;
6. Armazene sob refrigeração.
7. Para consumir no intra-treino, a geleia pode ser acondicionada em pequenos potes ou em saquinhos (para geladinho, por exemplo), de acordo com as porções que serão consumidas.

**\*PONTO NAPPÉ:** famoso ponto em que é possível observar o fundo da panela, ou quando ao separar uma quantidade da geleia em um prato ou colher, ao passar o dedo, o rastro que o dedo faz permanece intacto após alguns segundos.

**DICA:** para o período intra-treino, é indicado consumir a geleia pura. Caso prefira, pode utilizar, também, essa receita no período pós-treino, adicionada à tapioca, iogurte ou biscoito de arroz, por exemplo.

### **BENEFÍCIOS:**

A ingestão de ômega-3 recomendada para adultos é de 1,1g/dia (mulheres) e 1,6g/dia (homens), segundo o Institute of Medicine (2004, 2005) e o Health Canada (2010). O consumo de alimentos e preparações com esse tipo de ácido graxo pode estar associado a um menor risco de eventos cardiovasculares (SACKS *et al.*, 2017).

A chia é uma excelente fonte de ômega-3, oferecendo 3g em 15g (2 ½ colheres de sopa). Ainda, é fonte de antioxidante, como o selênio (8,28g em 2 ½ colher de sopa), importante para proteção aos radicais



livres produzidos no nosso organismo, inclusive quando há prática de exercícios físicos intensos (MACEDO *et al.*, 2019; TBCA, 2019). Ainda, apresenta um importante perfil proteico, rico em aminoácidos essenciais (COELHO; SALAS-MELLADO, 2014).

A manga, por sua vez, é fonte de potássio (138mg em 100g), sendo recomendado para adultos o consumo variando entre 2,3 a 2,4 g/dia. Assim, o consumo desta fruta, bem como receitas com a mesma, pode auxiliar a alcançar as necessidades diárias deste importante mineral (HEALTH CANADA, 2010; INSTITUTE OF MEDICINE, 2019). Um estudo que avaliou o consumo alimentar de ciclistas, e correlacionou com o grau de desidratação e fadiga, observou que o potássio foi o segundo micronutriente com maior inadequação de consumo (66,7%), o que pode favorecer a desidratação, uma vez que, como há aumento de sudorese durante a prática física, ou seja, aumento da perda de água e eletrólitos (como o potássio e o sódio), se não há reposição adequada, a desidratação pode ocorrer e prejudicar o desempenho (FACCIN; MOLZ; FRANKE, 2018).

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Porção - 1 colher de sopa - 14g</b>	<b>Quantidade</b>	<b>%VD*</b>
Valor Energético (Kcal)	21,31	1,07
Carboidrato (g)	4,91	1,64
Proteína (g)	0,16	0,21
Gorduras totais (g)	0,11	0,20
Gordura Saturada (g)	0,02	0,00
Fibra (g)	0,35	1,40
Sódio (mg)	0,48	0,02
Cálcio (mg)	3,6	0,36
Magnésio (mg)	1,92	0,74

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



### INGREDIENTES:

- Maltodextrina- 3 colheres de sopa rasas - 35g
- Amido de milho - 2 colheres de chá - 3g
- Água potável -  $\frac{3}{4}$  xícara de café - 32mL
- Suco de laranja - 2 unidades - 134g



### SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):

- Laranja Pera: agosto a março (CEAGESP, 2015).

Fonte: Falaschi (2020)

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 2 horas (pode variar).

**RENDIMENTO TOTAL:** 66g - 1 unidade pequena.

**PORÇÃO:** 66g - 1 unidade.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 1.



### **MODO DE PREPARO:**

1. Higienize as laranjas adequadamente;
2. Esprema as laranjas para obter o suco e passe-o na peneira para retirar sementes e gomos;
3. Em uma panela, misture o suco de uma laranja com o açúcar e leve ao fogo até começar a caramelizar. Nesse momento, retire a panela do fogo e adicione o amido diluído em um pouco de água ( $\frac{1}{2}$  xícara de café);
4. Retorne a panela ao fogo e cozinhe a mistura até começar a desgrudar da panela;
5. Ao final desse processo, podem ser adicionadas raspas da casca da laranja. Isso irá acentuar o sabor da fruta, mas é opcional.
6. Reserve e espere esfriar;
7. Quando estiver em temperatura ambiente, bata no liquidificador com o suco da outra laranja;
8. Se precisar, passe a mistura em uma peneira para retirar o que não ficar homogeneizado;
9. Acondicione em embalagem plástica própria para geladinho ou em formas de gelo de silicone (facilita retirar o geladinho depois).
10. Leve ao congelador até que se tenha o congelamento da mistura, por aproximadamente 2 a 3 horas. Mantenha sob congelamento até o momento de consumir.



## BENEFÍCIOS:

As refeições durante o treino devem ser práticas, e são indicadas para treinos de longa duração, de 2 ou mais horas, por exemplo. Indica-se consumir alimentos ricos em carboidratos, pois, em exercícios prolongados, há utilização metabólica elevada deste nutriente, podendo comprometer a performance. Indicam-se alimentos líquidos, que também favoreçam a hidratação, principalmente em ambientes quentes. A combinação entre a frutose presente na laranja e a maltodextrina reduz o uso exacerbado das reservas de carboidratos, ajudando a preservar o glicogênio muscular e hepático por mais tempo e retardar a fadiga (KERKSICK *et al.*, 2018). A laranja apresenta 52,2mg de vitamina C em 100g, sendo recomendado 75mg/dia para mulheres e 90mg/dia para homens, segundo o Institute of Medicine (2004, 2005) e o Health Canada (2010).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 unidade - 66g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	2,83	0,14
Carboidrato (g)	0,69	0,23
Proteína (g)	0,02	0,03
Gorduras totais (g)	0	0,00
Gordura Saturada (g)	0	0,00
Fibra (g)	0	0,00
Sódio (mg)	0,16	0,01
Cálcio (mg)	0,15	0,02
Magnésio (mg)	0,16	0,06

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



### INGREDIENTES:

- Suco integral de uva - ½ copo americano - 100 mL
- Água potável - 3 ½ copos americanos - 500mL
- Maltodextrina - 3 colheres de sopa - 35g
- Sal refinado - ½ colher de chá - 1,5g

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 10 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 600 mL.

**PORÇÃO:** 600 mL - 3 copos americanos.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 1.



Fonte: Falaschi (2020)

### MODO DE PREPARO:

1. Misture os ingredientes e acondicione em garrafa térmica.

**DICA:** deixe o suco integral de uva e a água sob refrigeração antes do preparo, para que fiquem gelados. Acondicionar em garrafa térmica manterá a temperatura e, se for possível, mantenha sob refrigeração até o momento de consumir.



## BENEFÍCIOS:

A uva possui diversos bioativos. Um deles é o resveratrol, que tem mostrado capacidade de diminuir os níveis de lipídeos no soro sanguíneo e agregação plaquetária, aumentar o colesterol HDL, diminuir o LDL-c e prevenir a obstrução das artérias. Além disso, estudos com corredores têm mostrado que uma dose de suco de uva integral no pré-treino aumenta o tempo de corrida e potencializa a atividade antioxidante (TOSCANO *et al.*, 2019).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 3 copos americanos - 600mL	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	260,4	13,02
Carboidrato (g)	65,1	21,70
Proteína (g)	0	0,00
Gorduras totais (g)	0	0,00
Gordura Saturada (g)	0	0,00
Fibra (g)	0,8	3,20
Sódio (mg)	591,87	24,66
Cálcio (mg)	0,36	0,04
Magnésio (mg)	0,03	0,01

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



### INGREDIENTES:

- Banana nanica (sem casca) - 1 unidade - 73g
- Farinha de trigo - 7 colheres de sopa - 76g
- Açúcar mascavo - 1 colher de sopa - 8g
- Canela em pó - 2 colheres de café - 1g
- Açúcar cristal - 2 colheres de sopa - 23g
- Bicarbonato de sódio - 1 colher de café - 1g



Fonte: Falaschi (2020)

### SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):

- Banana nanica: março a maio (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 25 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 132g.

**PORÇÃO:** 35g - 4 unidades.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 3.

### MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, amasse a banana e misture com a farinha de trigo, o açúcar mascavo e o bicarbonato;
2. Molde a massa em bolinhas pequenas;
3. Passe as bolinhas em água e, em seguida, no açúcar misturado com canela;
4. Leve para assar na *Air Fryer* por 15 minutos a 180 °C.



## BENEFÍCIOS:

A banana é muito conhecida no universo esportivo por ser uma boa fonte de nutrientes, destacando-se tanto pela quantidade de carboidratos de rápida absorção (representados, predominantemente, pela frutose) quanto pela sua elevada quantidade de potássio, que corresponde a 346mg em 100g (TBCA, 2019). Dessa forma, o seu consumo auxilia na reposição desse mineral, que é eliminado durante a transpiração, principalmente em esportes de longa duração, ou em locais de temperaturas elevadas (FACCIN; MOLZ; FRANKE, 2018).

Entre os benefícios da canela, evidencia-se o seu efeito de potencializar a ação do hormônio insulina, consequentemente, ajudando no controle da glicemia, atuando na diminuição dos níveis de LDL e triglicérides, além de ter ação antifúngica, anti-inflamatória e antimicrobiana (SAAD *et al.*, 2016).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 4 unidades - 35g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	6,82	0,34
Carboidrato (g)	1,52	0,51
Proteína (g)	0,14	0,19
Gorduras totais (g)	0,02	0,04
Gordura Saturada (g)	0	0,00
Fibra (g)	0,06	0,24
Sódio (mg)	4,23	0,18
Cálcio (mg)	0,68	0,07
Magnésio (mg)	0,84	0,32

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



**INGREDIENTES:**

- Água potável - 13 colheres de sopa - 84mL
- Açúcar cristal - 6 colheres de sopa - 60g
- Polpa de Maracujá - 1 unidade - 103g
- Gelatina incolor - 12g

**SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):**

- Maracujá: agosto a outubro (CEAGESP, 2015).



Fonte: Falaschi (2020)

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 75 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 180g.

**PORÇÃO:** 20g - 4 balinhas.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 9.



### MODO DE PREPARO:

1. Higienize o maracujá;
2. Bata a polpa do maracujá com a água em liquidificador por alguns segundos, até perceber que as sementes estão soltas, mas não muito trituradas;
4. Passe em uma peneira;
5. Leve para cozinhar com o açúcar, até dar uma leve fervida. Retire do fogo e reserve;
6. Enquanto isso, hidrate a gelatina incolor segundo a instrução do fabricante;
7. Misture a gelatina hidratada com a calda de maracujá morna, e acondicione em um recipiente de superfície lisa ou em forminhas de silicone (com formato ou não);
8. Leve para a geladeira por 1 a 2 horas, até perceber que está completamente dura.
9. Retire do recipiente e corte em quadrados, ou retire das forminhas de silicone, e guarde em pote de vidro ou em saquinhos.

**DICA:** pode ser mantida em geladeira por até 15 dias. Separe as porções em saquinhos ou potinhos. Assim, você já terá o intra-treino garantido.



**BENEFÍCIOS:**

Essa receita traz praticidade para os atletas e esportistas que praticam exercícios de longa duração ou alta intensidade, pois o transporte é prático, ocupa pouco espaço e não é necessário manter em refrigeração no dia do consumo. Além de não possuir conservantes, ainda conta com os benefícios do maracujá, ou da fruta que escolher utilizar. Nessa receita, o maracujá fornece aproximadamente 19,8mg de vitamina C (TBCA, 2019), que é uma importante vitamina para estar presente na alimentação de atletas e esportistas, suprimindo 26,4% e 33% da recomendação diária para homens e mulheres, respectivamente (INSTITUTE OF MEDICINE, 2004, 2005).

As balinhas de gelatina podem ser feitas com suco de uva integral ou outro de sua preferência. Quanto mais diversificar as frutas, maior será a variedade de nutrientes para o seu intra-treino.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 4 balinhas - 20g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	5,33	0,27
Carboidrato (g)	1,07	0,36
Proteína (g)	0,19	0,25
Gorduras totais (g)	0,03	0,05
Gordura Saturada (g)	0	0,00
Fibra (g)	0,02	0,08
Sódio (mg)	0,49	0,02
Cálcio (mg)	0,6	0,06
Magnésio (mg)	0,64	0,25

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

**INGREDIENTES:**

- Café solúvel - 1 xícara de chá - 21g
- Água quente - 1 xícara de chá - 68mL
- Açúcar cristal - 1 xícara de chá - 76g

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 10 minutos.**RENDIMENTO TOTAL:** 155g.**PORÇÃO:** 12g - 1 colher de sopa.**NÚMERO DE PORÇÕES:** 12 porções.

Fonte: Falaschi (2020)

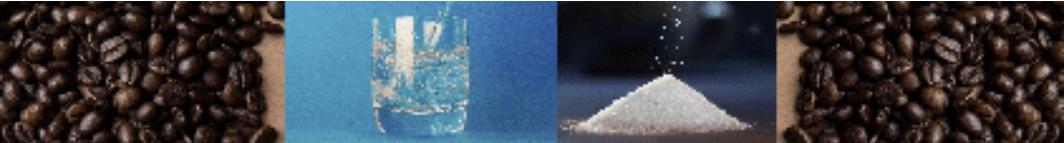
**MODO DE PREPARO:**

1. Coloque todos os ingredientes na batedeira ou mixer (que tenha pá igual ou semelhante à da batedeira);
2. Bata em velocidade alta, até formar um creme homogêneo;
3. Guarde em pote limpo e leve para o congelador, assim manterá a textura.

**DICA:** para o período intra-treino, é indicado consumir o creme, ou diluí-lo em água quente ou gelada, o que ficar mais prático, conveniente e em conformidade com a sua preferência. Caso prefira, pode utilizar, também, essa receita no período pós-treino, adicionado ao leite quente ou gelado, por exemplo.

**BENEFÍCIOS:**

A cafeína é o estimulante mais comum e barato encontrado, sendo considerada uma substância ergogênica, ou seja, melhora o rendimento físico nas práticas esportivas. Está presente em alimentos como café, chás, chocolates escuros e bebidas energéticas. Dentre seus benefícios, temos a diminuição da percepção de esforço, e o estímulo



da função cardíaca, do sistema nervoso, da circulação sanguínea e da liberação de adrenalina. Porém, a quantidade ingerida pode variar, de acordo com a capacidade de tolerância à essa substância. Em excesso ou em pessoas intolerantes, pode causar ansiedade, irritabilidade, tremores e taquicardia (SANTOS *et al.*, 2015).

A ingestão de 2mg/kg de peso de cafeína já pode ser sentida pelo sistema nervoso central, diminuindo a sensação de sono, cansaço, aumento da frequência cardíaca e diurese. Observa-se melhora na performance com quantidades entre 5 a 6mg/kg de peso. Entretanto, não são recomendadas doses elevadas (entre 10 a 15mg/kg de peso), pois há maiores riscos de se experimentar seus efeitos colaterais (SANTOS *et al.*, 2015).

A média de concentração de cafeína em café solúvel é de 0,48%. Logo, nesta receita o teor de cafeína é de, aproximadamente, 100mg. Lembrando que devem ser levados em consideração outros alimentos contendo cafeína ingeridos durante o dia (SILVA *et al.*, 2018).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 colher de sopa - 12g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	5,68	0,28
Carboidrato (g)	1,37	0,46
Proteína (g)	0,04	0,05
Gorduras totais (g)	0	0,00
Gordura Saturada (g)	0	0,00
Fibra (g)	0	0,00
Sódio (mg)	0,26	0,01
Cálcio (mg)	0,98	0,10
Magnésio (mg)	1,35	0,52

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



**INGREDIENTES:**

- Açúcar refinado - 5 xícaras de café não muito cheias - 250g
- Suco de limão - 1 unidade ou 7 colheres de sopa - 25 mL
- Açúcar de confeiteiro - 1 colher de sopa cheia - 15g
- Água morna - 10 colheres de sopa - 100 mL
- Amido de milho - 1 ½ colher de sopa - 15g
- Gelatina incolor - 3 pacotes - 36g

**SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):**

- Limão taiti: dezembro a abril (CEAGESP, 2015).



Fonte: Falaschi (2020)

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 1 hora e 45 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 402g.

**PORÇÃO:** 12g - 2 unidades.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 33.

**ADAPTADA DE:** Canal Dica da Naka. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=wscHv2sTGRs>. Acesso em 14 set. 2020.



**MODO DE PREPARO:**

1. Higienize o limão;
2. Polvilhe parte do açúcar de confeitado e do amido de milho em uma forma e reserve;
3. Hidrate as gelatinas, segundo as instruções do fabricante;
4. Misture a gelatina e a água morna ao açúcar refinado e ao suco de limão;
5. Bata em batedeira por 8 a 10 minutos, ou até a massa demorar para cair da pá;
6. Acondicione a massa na forma polvilhada;
7. Deixe secar;
8. Polvilhe o restante do açúcar de confeitado e do amido sobre o *marshmallow* e corte em quadrados, ou com auxílio de formas de corte, no formato que preferir;
9. Mantenha em temperatura ambiente ou na geladeira.

**DICA:** caso seja vegano, substitua a gelatina por ágar-ágar.



**BENEFÍCIOS:**

O gosto da infância no seu intra-treino, utilizando açúcar de rápida absorção para a liberação de energia e, assim, auxiliando a performance e diminuindo a percepção de cansaço, juntamente com a praticidade de um intra-treino sem adição de corantes, saborizantes e aromatizantes (KERKSICK *et al.*, 2018).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 2 unidades - 12g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	25,3	1,27
Carboidrato (g)	5,83	1,94
Proteína (g)	0,49	0,65
Gorduras totais (g)	0	0,00
Gordura Saturada (g)	0	0,00
Fibra (g)	0,01	0,04
Sódio (mg)	1,57	0,07
Cálcio (mg)	2,26	0,23
Magnésio (mg)	1,2	0,46

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



**INGREDIENTES:**

- Beterraba - ½ unidade com casca ralada - 256g
- Água potável - ½ copo americano - 125mL
- Açúcar cristal - 3 xícaras de café - 133g
- Limão siciliano ou taiti - 1 unidade - 67 mL de suco e 6g de raspas da casca



Fonte: Falaschi (2020)

**SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):**

- Beterraba: janeiro a março; outubro (CEAGESP, 2015).
- Limão siciliano: Por ser menos comum, pode ser substituído pelo limão taiti – dezembro a abril (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 40 minutos.

**RENDIMENTO** Total: 194g.

**PORÇÃO:** 15g - 1 colher de sopa.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 12.



### **MODO DE PREPARO:**

1. Higienize o limão;
2. Retire as raspas da casca e esprema até obter o suco;
3. Leve a beterraba ralada para cozinhar com todos os ingredientes até perceber que a mesma se encontra macia;
4. Bata no liquidificador;
5. Volte para o cozimento, até atingir o ponto nappé\*;
6. Coloque em potes higienizados e leve para a geladeira.

**\*PONTO NAPPÉ:** famoso ponto em que é possível observar o fundo da panela, ou quando ao separar uma quantidade da geleia em um prato ou colher, ao passar o dedo, o rastro que o dedo faz permanece intacto após alguns segundos.

**DICA:** para o período intra-treino, é indicado consumir a geleia pura. Caso prefira, pode utilizar, também, essa receita no período pós-treino, adicionada à tapioca, iogurte ou biscoito de arroz, por exemplo.

### **BENEFÍCIOS:**

O açúcar presente na geleia possui alto índice glicêmico, ou seja, rapidamente é convertido em energia para ser utilizada durante o exercício. A beterraba apresenta em sua constituição óxido nítrico, que é um potente vasodilatador, auxiliando na melhora da recuperação, devido à modulação do fluxo sanguíneo, da contração muscular, da absorção de glicose e do controle da respiração celular, além do aumento da quantidade de oxigênio e nutrientes levados aos tecidos (SANTINONI, 2014).

O limão é rico em vitamina C e, além da sua ação antioxidante já conhecida, apresenta, também, a propriedade de acelerar os processos



de recuperação tecidual, participando da produção de colágeno, hormônios e neurotransmissores, sendo assim, importante para atletas e esportistas de qualquer modalidade para uma ótima recuperação (QUADROS; BARROS, 2016). A recomendação diária para homens e mulheres maiores de 19 anos é de 90mg e 75mg, respectivamente (HEALTH CANADA, 2010; INSTITUTE OF MEDICINE 2004, 2005). Em 100mL de suco de limão siciliano, observa-se variação no teor de vitamina C entre 81 a 56 mg, devido ao tempo de colheita. Quanto mais próximo o consumo do tempo em que a fruta foi colhida, maior a quantidade de vitamina C (ALMEIDA, 2014).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 colher de sopa - 15g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	55,23	2,76
Carboidrato (g)	13,24	4,41
Proteína (g)	0,5	0,67
Gorduras totais (g)	0,03	0,05
Gordura Saturada (g)	0	0,00
Fibra (g)	0,78	3,12
Sódio (mg)	2,14	0,09
Cálcio (mg)	6,76	0,68
Magnésio (mg)	5,28	2,03

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



### INGREDIENTES:

- Beterraba picada (sem casca) - 1 xícara de chá - 100g
- Água de coco - 2 ½ copos americanos - 500 mL
- Açúcar mascavo - 5 colheres de sopa - 25g
- Melancia (sem casca) - 1 fatia - 350g
- Suco de laranja - ½ unidade - 50mL
- Sal refinado - 1 colher de chá - 3g

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 10 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 1 litro.

**PORÇÃO:** 500mL - 1 garrafa pequena.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 2.

**\*CEDIDA POR:** Anne Carolinne Rios de Araújo, Aryanne Almeida da Costa, Liziane Moraes Andrade, Natália Macedo Correa, Raiany Victória de Paula Stein, Tainara Cordeiro de Sousa, Thailine da Silva Mantovani Dutra.

### MODO DE PREPARO:

1. Higienize todas as frutas;
2. Corte a melancia, bata no liquidificador até virar suco e reserve;
3. Depois, bata em liquidificador a beterraba com a água até formar um suco e coe;
4. Esprema a laranja para obter o suco;
5. Em seguida, misture os sucos da melancia, da beterraba e da laranja, e acrescente a água de coco, o sal e o açúcar mascavo;
6. Bata no liquidificador e sirva-se.



Fonte: Stein (2019)



**BENEFÍCIOS:**

A beterraba apresenta altos teores de nitrato e sacarose, apresentando função vasodilatadora, uma vez que essa substância é utilizada para a formação de óxido nítrico, vasodilatador que favorece a diminuição da pressão sistólica. Com a vasodilatação, mais oxigênio e nutrientes ficam disponíveis para serem consumidos no processo de obtenção de energia. Devido a essa propriedade, tem sido pesquisada a melhor forma de se administrar beterraba a atletas e esportistas. O mais comum é utilizá-la como suco, para manter a hidratação dos indivíduos. Um estudo realizado com nadadores de *endurance*, em São Paulo, avaliou 11 atletas, com idade entre 20 a 55 anos, e observou que houve melhor percepção do esforço e melhor desempenho quando administrado suco de beterraba em comparação à administração somente de água (FERNANDES *et al.*, 2017).

A melancia além de possuir frutose, um carboidrato de rápida absorção, também é rica em um aminoácido não essencial, ou seja, produzido pelo nosso corpo, denominado de L-citrulina, precursor de óxido nítrico e, assim como a beterraba, tem efeito vasodilatador, facilitando o transporte dos nutrientes para os músculos exigidos durante os exercícios (MARTÍNEZ-SÁNCHEZ *et al.*, 2017).

A água de coco é uma opção natural de bebida isotônica para atletas, pois possui eletrólitos como sódio e potássio, e carboidratos. Deste modo, pode ser usada como uma estratégia de hidratação (BUBLITZ; POLL, 2016).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 garrafa - 500mL	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	190,22	9,51
Carboidrato (g)	44,56	14,85
Proteína (g)	2,8	3,73
Gorduras totais (g)	0,09	0,16
Fibra (g)	2,12	8,48
Sódio (mg)	364,6	15,19
Magnésio (mg)	54	20,77

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M. B. **Determinação do estágio ótimo de maturação a colheita do limão ‘siciliano’**, produzidos no estado do Ceará, 2014. Dissertação (Mestrado em Ciência e Tecnologia dos Alimentos), Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2014.
- BUBLITZ, S.; POLL, F. A. Estratégias de hidratação durante o exercício físico em atletas de Futebol Americano. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 10, n. 60. p.603-611, nov./dez. 2016. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/701>. Acesso em: 23 mar. 2020.
- COMPANHIA DE ENTREPÓSITOS E ARMAZÉNS GERAIS DE SÃO PAULO (CEAGESP). **Sazonalidade dos Produtos Comercializados no ETSP**. São Paulo, 2015. Disponível em: [http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/05/produtos\\_epoca.pdf](http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/05/produtos_epoca.pdf). Acesso em: 23 mar. 2020.
- COELHO, M. S.; SALAS-MELLADO, M. L. M. Revisão: Composição química, propriedades funcionais e aplicações tecnológicas da semente de chia (*Salvia hispanica* L) em alimentos. **Brazilian Journal of Food Technology**, Campinas, v. 17, n. 4, p. 259-268, 2014. DOI: 10.1590/1981-6723.1814. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/bjft/v17n4/1981-6723-bjft-17-4-259.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2020.
- FACCIN, A. P. M.; MOLZ, P.; FRANKE, S. I. R. Avaliação do consumo dietético, desidratação e grau de fadiga em um grupo de ciclistas amadores. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 12, n. 73, p. 636-646, out. 2018. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1095>. Acesso em: 18 jun. 2020.
- FERNANDES, A. R.; NOGUEIRA, B. A. G.; NACIF, M.; VIEBIG, R. F. Eficiência do nitrato no desempenho de nadadores da categoria master de endurance no município de São Paulo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 11, n. 63, p. 321-326, 2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/804>. Acesso em: 16 jun. 2020.
- HEALTH CANADA. **The Development of the Dietary Reference Intakes**. Government of Canada, 2010. Disponível em: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/healthy-eating/dietary-reference-intakes/development-dietary-reference-intakes.html>. Acesso em: 16 jun. 2020.



INSTITUTE OF MEDICINE. **Health literacy: a prescription to end confusion.** Washington, DC: National Academies Press, 2004.

INSTITUTE OF MEDICINE. **Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids.** Washington, DC: The National Academies Press, 2005.

INSTITUTE OF MEDICINE. **Dietary Reference Intakes for Sodium and Potassium.** Washington: The National Academies Press, 2019.

KERKSICK, C. M.; WILBORN, C. D.; ROBERTS, M. D.; SMITH-RYAN, A.; KLEINER, S. M.; JAGER, R.; COLLINS, R.; COOKE, M.; DAVIS, J. N.; GALVAN, E.; GREENWOOD, M.; LOWERY, L. M.; WILDMAN, R.; ANTONIO, J.; KREIDER, R. B. ISSN exercise and sports nutrition review update: research and recommendations. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, [United Kingdom], v. 15, n. 38, p. 2-57, 2018. DOI: 10.1186/s12970-018-0242-y. Disponível em: <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-018-0242-y>. Acesso em: 25 abr. 2019.

MACEDO, J. L.; SILVA, D. J. S.; SANTOS, S. M. N.; OLIVEIRA, N. S. L.; ASSUNÇÃO, M. J. S. M. Consumo de Antioxidantes por Praticantes de Atividade Física. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 13, n. 80, p. 550-556, 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/search/search?csrfToken=c4e0830b6baad816138b79432f659ce6&query=consumo+de+antioxidantes+por+praticantes>. Acesso em: 16 jun. 2020.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. C. Nutrição A Base Para o Desempenho Humano. *In*: \_\_\_\_\_ (org). **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

MARTÍNEZ-SÁNCHEZ, A.; RAMOS-CAMPO, D. J.; FERNÁNDEZ-LOBATO, B.; RUBIO-ARIAS, J. A.; ALACID, F.; AGUAYO, E. Biochemical, physiological, and performance response of a functional watermelon juice enriched in L-citrulline during a half-marathon race. **Food & Nutrition Research**, Cartagena, Spain, v. 61, n. 1, p. 1-12 2017. DOI: 0.1080/16546628.2017.1330098. Disponível em: <https://foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr/article/view/1203/4493>. Acesso em: 17 jun. 2020.

MUTTONI, S. Ingestão Antes, Durante e Após o Exercício. *In*: \_\_\_\_\_. (org). **Nutrição na Prática Esportiva**. 1. ed. Porto Alegre: SER - SAGAH, 2018.



QUADROS, L. BARROS, R. L. S. Vitamina C e performance: uma revisão. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 10, n. 55. jan./ fev. 2016. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/557>. Acesso em: 17 jun. 2020.

SAAD, G. A.; LÉDA, P. H. O.; SÁ, I. M.; SEIXLACK, A. C. Monografia das Plantas Mediciniais. In: \_\_\_\_\_ (org). **Fitoterapia Contemporânea: tradição e ciência na prática clínica**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

SACKS, F. M.; LICHTENSTEIN, A. H.; WU, J. H. Y.; APPEL, L. J.; CREAGER, M. A.; KRIS-ETHERTON, P. M.; MILLER, M.; RIMN, E. B.; RUDEL, L. L.; ROBINSON, J. G.; STONE, N. J.; VAN HORN, L. V. Dietary Fats and Cardiovascular Disease. **American Heart Association**, [Dallas], v. 136, p. 1-23, 2017. DOI: 10.1161/CIR.0000000000000510. Disponível em: <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/CIR.0000000000000510>. Acesso em: 31 maio 2020.

SANTINONI, E. Efeitos de nitritos e nitratos no rendimento esportivo. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica Funcional**, São Paulo, v. 14, n. 61, p.15-28, 2014. Disponível em: <https://www.vponline.com.br/portal/noticia/pdf/350cf0c9efbad755cf3a2e9591f5f5ee.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2020.

SANTOS, A. L. P.; SANTOS, C. O.; ROSA, N. R.; SOUZA, P.; MAZETO, T. K. Efeito da Cafeína no Organismo. **Revista Saberes**, Rolim de Moura, v. 3, n. 1, p. 45-52, jul./dez. 2015. Disponível em: <https://facsao paulo.edu.br/wp-content/uploads/sites/16/2018/05/ed3especial/5.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2020.

SILVA, C. J. R. S.; BENJAMIM, C. J. R.; CARVALHO, L. B. C.; ROCHA, E. M. B.; MORI, E. Determinação do teor de cafeína em diferentes tipos de cafés. **Demetra**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 477-484, 2018. DOI: 10.12957/demetra.2018.30653. Disponível em: <https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/viewFile/30653/25616>. Acesso em: 15 jun. 2020.

TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS. Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.0. São Paulo, 2019. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>. Acesso em: 15 jun. 2020.

TOSCANO, L. L. T.; SILVA, A. S.; FRANÇA, A. C. L.; SOUZA, B. R. V. ALMEIDA FILHO, E. J. B.; COSTA, M. S.; MARQUES, A. T. B.;



SILVA, D. F.; SENA, K. F.; CERQUEIRA, G. S.; GONÇALVES, M. C. R. A single dose of purple grape juice improves physical performance and antioxidant activity in runners: a randomized, crossover, double-blind, placebo study. **European Journal of Nutrition**, [s.l.], v. 58, n. 2, nov. 2019. DOI: 10.1007/s00394-019-02139-6. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/211409/1/ASingleDoseOfPurpleGrapeJuice.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2020.

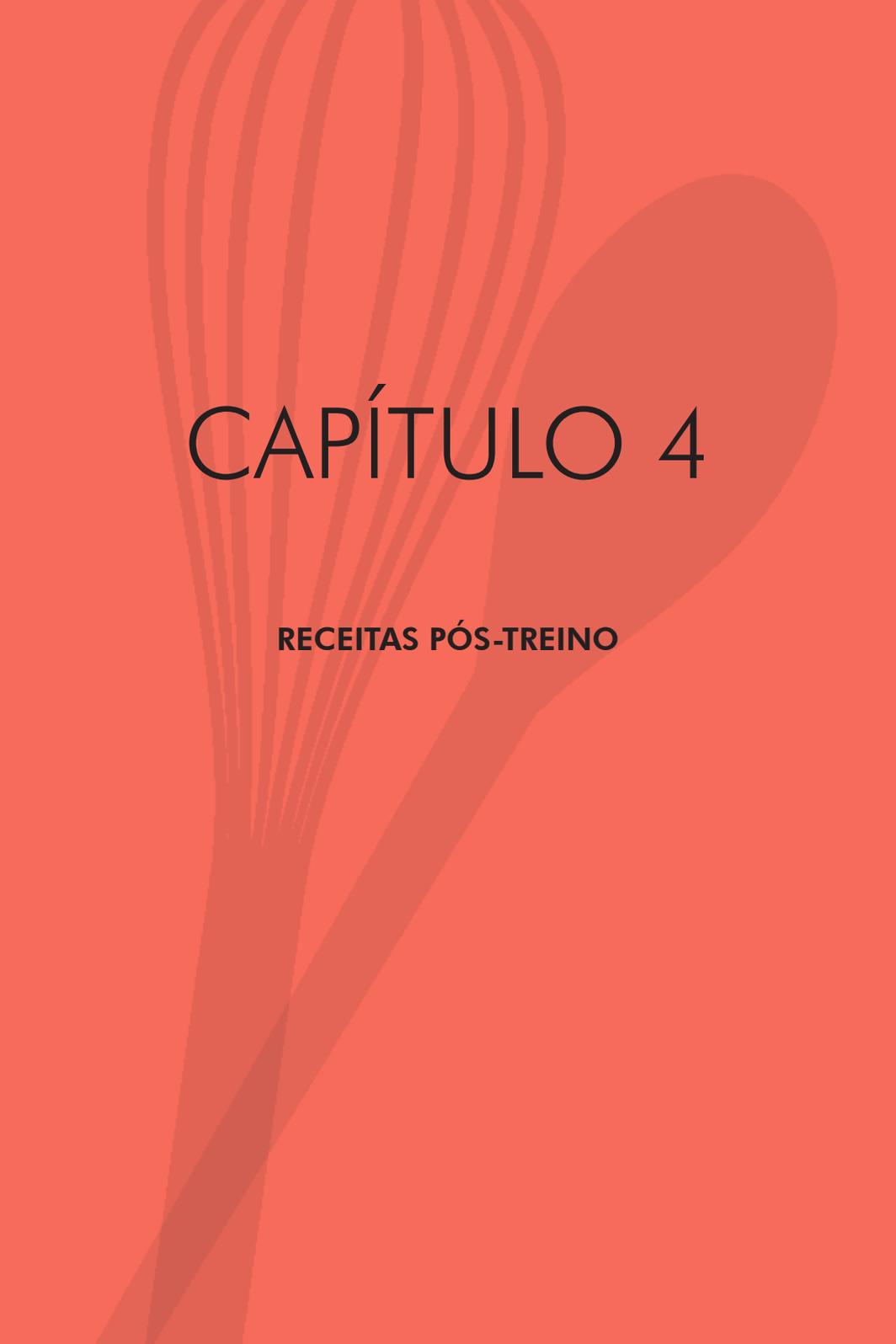
#### RÓTULOS COM INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DAS RECEITAS

BRASIL. **Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003**. Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária [2003]. Disponível em: [http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/res0360\\_23\\_12\\_2003.pdf/5d4fc713-9c66-4512-b3c1-afee57e7d9bc](http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/res0360_23_12_2003.pdf/5d4fc713-9c66-4512-b3c1-afee57e7d9bc). Acesso em: 16 jun. 2020.

#### IMAGENS - CABEÇALHO DAS PÁGINAS

CANVA. Disponível em: <https://www.canva.com/>. Acesso em: 16 jun. 2020.

GOOGLE IMAGENS. Disponível em: [https://www.google.com/search?q=google+imagens&rlz=1C1CHBD\\_pt-PTBR840BR840&oq=google+imagens&aqs=chrome.69j57j0l7.5954j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=google+imagens&rlz=1C1CHBD_pt-PTBR840BR840&oq=google+imagens&aqs=chrome.69j57j0l7.5954j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8). Acesso em: 16 jun. 2020.



# CAPÍTULO 4

**RECEITAS PÓS-TREINO**



## CAPÍTULO 4 - RECEITAS PÓS-TREINO

### INTRODUÇÃO

Período considerado ao fim do exercício, possui como principais objetivos a recuperação do glicogênio muscular que foi utilizado no exercício, bem como estimular a síntese proteica, recuperar os nutrientes e, conseqüentemente, evitar o surgimento de lesões. As refeições, alimentos ou bebidas consumidas no pós-treino devem ser compostas, preferencialmente, de proteínas de alto valor biológico e de carboidratos de alto ou moderado índice glicêmico, principalmente quando se tem pequeno intervalo de tempo entre diferentes sessões de treinamento em um mesmo dia, por exemplo, além de fornecer líquidos para a hidratação. A união de carboidratos com proteínas melhora a recuperação muscular e reduz os níveis de cortisol, um hormônio que favorece a perda muscular. Além da alimentação, o descanso é de extrema importância para que ocorra uma recuperação física plena (MUTTONI, 2018).

### PROTEÍNAS

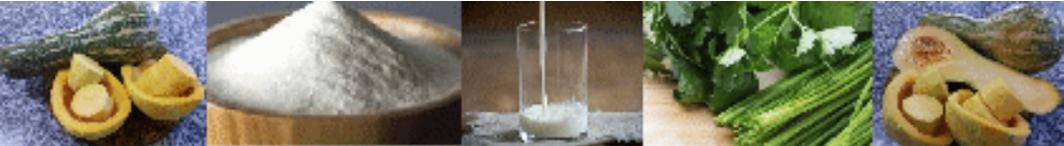
Têm como função realizar a síntese proteica, além de auxiliar na imunidade, na estrutura de hormônios e preservação de massa magra. No pós-treino, temos a conhecida “janela de oportunidade anabólica”, em que há uma sensibilidade maior à ingestão de proteínas. Entretanto, estudos mostram também que o tempo da ingestão de proteínas influencia no aumento de massa magra, sendo os melhores resultados obtidos quando ingeridos 20g de proteína de alto valor biológico de 3 em 3h (ARETA, 2013; TANG; PHILLIPS, 2009).

## **CARBOIDRATOS**

No pós-treino, possuem a função de manter a glicose na corrente sanguínea, para que poupem os aminoácidos de serem usados como fonte de energia para a reparação muscular. Também ajudam na recuperação do glicogênio muscular e hepático, evitando, assim, a fadiga crônica, e mantendo a saúde e a performance do atleta (MUTTONI, 2018).

## **LIPÍDIOS**

A ingestão de lipídios deve ser feita de maneira gradual, ao longo do dia. No pós-treino, deve estar presente, mas sem exageros, assim como nas outras refeições diárias, dando preferência aos alimentos com predomínio de ácidos graxos mono e poli-insaturados, em função dos seus benefícios à saúde (MUTTONI, 2018).



### INGREDIENTES:

- Abóbora paulista (sem casca e sem semente) - 2 unidades - 757g
- Zaatar (tempero à base de tomilho) - 4 colheres de chá - 4g
- Azeite de oliva - ½ xícara de café - 27g mL
- Trigo para quibe - 3 xícaras de chá - 250g
- Ricota - 1 unidade - 482g
- Sal refinado - 4 colheres de chá - 21g
- Leite integral - ¾ xícara de chá - 110g
- Cheiro verde - 2 colheres de sopa - 20g
- Creme de leite - ½ de xícara de café - 24g



Fonte: Falaschi (2020)

### SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):

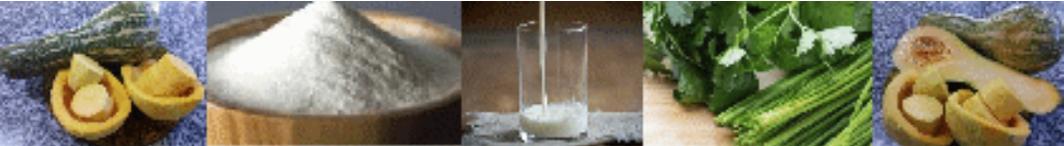
- Abóbora paulista: junho e setembro (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 1 hora e 35 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 1,95kg

**PORÇÃO:** 90g - 1 pedaço médio.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 21.



### MODO DE PREPARO:

1. Hidrate o trigo, segundo o que o fabricante sugere;
2. Cozinhe a abóbora até ficar macia – aproximadamente, 20 minutos;
3. Misture o zaatar com sal (metade dessa mistura será usada no recheio e metade na massa);
4. Amasse a ricota e misture com leite e creme de leite;
5. Adicione cerca de 8g (1 colher de sobremesa) da mistura de zaatar e sal ao creme de ricota e misture;
6. Amasse a abóbora e misture com o trigo hidratado e os temperos restantes, reserve;
7. Pré-aqueça o forno a 200 °C;
8. Em uma travessa de vidro, coloque metade da mistura de trigo e abóbora. Em seguida, coloque o creme de ricota e espalhe por toda a superfície, terminando com outra camada de trigo e abóbora;
9. Faça a decoração que preferir;
10. Leve ao forno a 200 °C por 50 minutos, ou até dourar.

**DICA:** pode ser adicionado alho, cebola, hortelã ou algum outro tempero de sua preferência.



## BENEFÍCIOS:

A ricota é um queijo caracterizado por sua baixa quantidade de gordura, sendo obtido por meio de coagulação enzimática do soro do leite (ANDRADE *et al.*, 2020). Uma fatia de 35g oferece 4,41g de proteína, 2,84g de lipídios e 88,6 mg de cálcio, representando 8,8 % da necessidade de ingestão diária desse mineral (BRASIL, 2003; TBCA, 2019). Um estudo que avaliou o perfil antropométrico e dietético de 11 atletas amadores de jiu jitsu observou um consumo inadequado de minerais (abaixo das recomendações diárias), inclusive de cálcio, o que poderia prejudicar seu desempenho no esporte (COSTA *et al.*, 2019).

Os benefícios da abóbora foram citados na receita da torta doce de abóbora, no Capítulo 2 deste livro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 pedaço médio - 90g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	357,95	17,90
Carboidrato (g)	35,37	11,79
Proteína (g)	6,85	9,13
Gorduras totais (g)	21	38,18
Gordura Saturada (g)	1,44	0,32
Fibra (g)	10,9	43,60
Sódio (mg)	457,22	19,05
Cálcio (mg)	76,1	7,61
Magnésio (mg)	57,49	22,11

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

**INGREDIENTES:**

- Polvilho azedo - 5 xícaras de chá - 500g
- Leite integral - 1 copo de requeijão - 185g
- Óleo de soja - 1 copo de requeijão - 184g
- Sal refinado - 2 colheres de chá rasas - 5g
- Água potável - 1 xícara de café - 50g
- Queijo ralado - 2 saquinhos - 80g
- Ovos - 2 unidades - 95g

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 1 hora.

**RENDIMENTO TOTAL:** 900g.

**PORÇÃO:** 50g - 2 unidades pequenas.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 18.



Fonte: Falaschi (2020)



### MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C, por 10 minutos;
2. Misture o leite e o óleo e leve para ferver;
3. Em um utensílio, coloque o polvilho e, em seguida, adicione a mistura de leite e óleo quente, misturando-os;
4. Reserve até que a massa esfrie;
5. Adicione, sobre a massa fria, os ovos, o queijo e o sal e misture;
6. Coloque água em quantidade suficiente para formar uma massa homogênea;
7. Faça bolinhas com a massa, do tamanho que preferir;
8. Leve para assar no forno por, aproximadamente, 30 minutos.
9. Outra opção é assar na Air fryer por 15 minutos, a 180°C.

**DICA:** se não quiser assar toda a quantidade da receita, pode congelar os pães crus por até 3 meses. Para prepará-los posteriormente, leve direto ao forno ou à Air fryer, por cerca de 25 a 30 minutos.



## BENEFÍCIOS:

O pão de queijo, patrimônio imaterial de Minas Gerais, tem como ingrediente principal o polvilho, seja o doce ou o azedo e, por serem derivados da mandioca, não apresentam glúten. Nesse sentido, seu consumo é interessante para os indivíduos que apresentam a doença celíaca (doença que provoca uma inflamação intestinal e altera absorção de nutrientes). Além disso, o polvilho é fonte de carboidratos, portanto, oferece energia e auxilia na recuperação do glicogênio hepático e muscular (são as nossas reservas energéticas mais utilizadas), bem como estimula a síntese proteica muscular, por apresentar ingredientes fontes de aminoácidos essenciais (leite e ovos). Por ter essa combinação entre fontes de carboidratos e proteínas, o pão de queijo é uma boa pedida para o pós-treino, só não pode exagerar na quantidade (BRASIL, 2016; COSTA; SANTOS; LANCHIA JÚNIOR, 2019).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 2 unidades - 50g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	292,31	14,62
Carboidrato (g)	25,8	8,60
Proteína (g)	2,35	3,13
Gorduras totais (g)	19,97	36,31
Gordura Saturada (g)	4,56	1,00
Fibra (g)	0,11	0,44
Sódio (mg)	186	7,75
Cálcio (mg)	60,48	6,05
Magnésio (mg)	3,1	1,19

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

**INGREDIENTES:**

- Leite integral - 1 caixa - 1 litro
- Iogurte natural - 170g

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 12 horas.**RENDIMENTO TOTAL:** 1,08 kg.**PORÇÃO:** 79g - 1 copo de sobremesa.**NÚMERO DE PORÇÕES:** 13.

Fonte: Falaschi (2020)

**MODO DE PREPARO:**

1. Leve o leite para amornar, até sentir que está quente (você deve suportar por alguns segundos, quando em contato com o leite);
2. Misture o iogurte ao leite morno;
3. Coloque em um recipiente que fique bem vedado;
4. Deixe fermentando em algum lugar quente, como o forno (desligado), ou enrole um pano e deixe sobre a geladeira por 8 a 12 horas.

**DICA:** se quiser o iogurte com consistência tipo iogurte grego, pode fazer a dessoragem. Para isso, use um escurridor de massa ou arroz, coloque um pano tipo perfex sobre o escurridor, acondicione o iogurte e leve para a geladeira, até sair o soro do leite. Não esqueça de colocar um outro recipiente por baixo do escurridor, para recolher o soro. Nesse caso, o rendimento é menor e há perda de um resíduo proteico de alto valor biológico.

**BENEFÍCIOS:**

Devido à fermentação, o iogurte contém a presença de bactérias, que são benéficas tanto para nossa saúde intestinal quanto para o sistema imune. Já que a colonização de bactérias benéficas compete com as patológicas, impedindo que se disseminem pelo organismo, leva à regulação intestinal, tanto para os casos de constipação, quanto para os casos de diarreia, além de melhorar a absorção de cálcio e ferro (NOGUEIRA *et al.*, 2016).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 copo de sobremesa - 79g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	60,61	3,03
Carboidrato (g)	5,28	1,76
Proteína (g)	3,08	4,11
Gorduras totais (g)	3,02	5,49
Gordura Saturada (g)	0,87	0,19
Fibra (g)	0,03	0,12
Sódio (mg)	41,24	1,72
Cálcio (mg)	112,34	11,23
Magnésio (mg)	9,7	3,73

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



# H O M U S

## INGREDIENTES:

- Grão-de-bico seco - 1 xícara de chá - 150g
- Talo de cebolinha - 10 unidades - 23g
- Cebola com casca - 1/2 unidade - 39g
- Alho com casca - 2 dentes - 8g
- Água potável - 1L
- Zaatar - 1 colher de chá - 1g
- Páprica doce - 1 colher de chá - 1g
- Sal refinado - 1 colher de chá rasa - 2g
- Azeite de oliva - 1 colher de sopa - 8g



Fonte: Falaschi (2020)

## SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):

- Cebola: julho a março.
- Alho: julho a outubro (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 1 hora.

**RENDIMENTO TOTAL:** 650g.

**PORÇÃO:** 43g - 4 colheres de sopa.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 15.



**MODO DE PREPARO:**

1. Deixe o grão-de-bico de molho na noite anterior, ou por cerca de 12 horas;
2. A água do remolho deve ser descartada;
3. Em uma panela de pressão, coloque todos os ingredientes, com exceção do zaatar e da páprica doce;
4. Cozinhe o grão-de-bico por 30 minutos após iniciar a pressão;
5. Ao terminar o cozimento, reserve o grão-de-bico e o caldo, até esfriar;
6. Em liquidificador (ou mixer ou processador), bata o grão-de-bico com a cebola, os alhos, os temperos e parte do caldo, até formar um creme espesso;
7. Não é preciso retirar as cascas para bater com o grão-de-bico;
8. Sirva com azeite.



## BENEFÍCIOS:

O grão-de-bico pertence ao grupo das leguminosas, assim como a ervilha, a soja, o feijão e o amendoim. Entretanto, no Brasil seu consumo é pouco disseminado, quando comparado ao feijão (que faz parte de um dos pratos que caracterizam o consumo dos brasileiros), sendo mais conhecido e consumido por adeptos do vegetarianismo e veganismo. Por isso, muitas vezes seu potencial nutritivo passa despercebido, afinal, essa leguminosa possui em sua composição quantidades três vezes maiores de ferro do que o feijão (lembrando que os valores podem variar), rico em ômega-3, ômega-6 e fibras, e apresenta, aproximadamente, quatro vezes mais proteína e cálcio que os feijões (ALEXANDRINO, 2013).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 4 colheres de sopa - 43g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	37,71	1,89
Carboidrato (g)	4,76	1,59
Proteína (g)	2,2	2,93
Gorduras totais (g)	1,09	1,98
Gordura Saturada (g)	0,17	0,04
Fibra (g)	1,78	7,12
Sódio (mg)	76,33	3,18
Cálcio (mg)	13,3	1,33
Magnésio (mg)	14,08	5,42

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



**INGREDIENTES:**

- Berinjela com casca - 2 unidades - 444g
- Pimentão verde - ¼ de unidade - 22g
- Cebolinha - 5 hastes - 8g
- Tomate - 1 unidade - 96g
- Cebola - 1 unidade (sem casca) - 55g
- Alho - 2 dentes (sem casca) - 3g
- Uva passa - 3 xícaras de café - 130g
- Sal refinado - 1 colher de chá rasa - 2g
- Azeite de oliva - ¾ xícara de café - 31g



Fonte: Falaschi (2020)

**SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):**

Berinjela comum: novembro.

Tomate: dezembro, fevereiro e abril.

Pimentão verde: dezembro a janeiro (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 22 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 652g.

**PORÇÃO:** 61g - 5 colheres de sopa.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 10.



### MODO DE PREPARO:

1. Faça a higienização de todos os legumes;
2. Corte-os em cubos médios;
3. Coloque todos os legumes em um recipiente de vidro grande;
4. Coloque todos os temperos;
5. Leve ao micro-ondas por 22 minutos em potência alta (pode variar, de acordo com o micro-ondas), portanto, coloque de 5 a 9 minutos por vez, mexendo nos intervalos, até perceber que todos os ingredientes estão cozidos.

### BENEFÍCIOS:

A berinjela possui uma coloração púrpura muito característica devido às antocianinas, substâncias com potencial antioxidante. Além disso, é um vegetal rico em água, minerais (cálcio, fósforo, potássio e magnésio), vitaminas (A, C, tiamina, riboflavina e niacina) e fibras. As fibras dão a esse vegetal a função de impedir a oxidação das lipoproteínas de baixa densidade (LDL), ou seja, o famoso colesterol ruim, e consequente formação de radicais livres (CARVALHO; LINO, 2014).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 5 colheres de sopa - 61g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	79,22	3,96
Carboidrato (g)	11,4	3,80
Proteína (g)	1,09	1,45
Gorduras totais (g)	3,25	5,91
Gordura Saturada (g)	0,49	0,11
Fibra (g)	2	8,00
Sódio (mg)	81,68	3,40
Cálcio (mg)	14,46	1,45
Magnésio (mg)	13,04	5,02

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



## INGREDIENTES:

### MASSA:

- Azeite de oliva (para untar a coxinha) - 5 colheres de sopa - 21g
- Farinha de milho em flocos - 4 colheres de sopa - 29g
- Batata-doce (sem casca) - 3 pedaços médios - 177g
- Abóbora cabotiã (sem casca) - 1 ½ pedaço - 190g
- Amido de milho - 5 colheres de chá - 60g
- Sal refinado - 1 colher de café - 1g
- Caldo de carne ou legumes congelado (natural) - 13 cubos pequenos - 84g

### RECHEIO:

- Peito de frango cozido - 2 filés - 101g
- Alho e cebola picados - 1 colher de sopa - 10g
- Molho de tomate - 2 colheres de sopa - 40g
- Azeite de oliva - 1 colher de sopa - 7g
- Milho verde - 1 xícara de café - 49g
- Cebolinha - 5 hastes - 15g
- Salsinha - 2 ramos - 3g



Fonte: Falaschi (2020)

## SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):

- Abóbora cabotiã: março a agosto; outubro.
- Cebola: julho a março (CEAGESP, 2015).
- Batata doce: junho e julho.
- Alho: julho a outubro.

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 1 hora e 20 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 433g - 4 coxinhas grandes.

**PORÇÃO:** 113g - 1 unidade grande.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 4.



## MODO DE PREPARO:

### MASSA:

1. Higienize a batata-doce e a abóbora adequadamente;
2. Pique a batata-doce e a abóbora em cubos pequenos;
3. Leve-as para cozinhar com o caldo de carne/legumes e um pouco de água, adicionando o sal;
4. Após cozidos os legumes, amasse-os com um garfo ou bata-os em processador;
5. Volte o purê para a panela, misturando-o com o amido, e cozinhe até que comece a desgrudar do fundo da panela;
6. Reserve a massa e deixe esfriar.

### RECHEIO:

7. A intenção é aproveitar aquele filé de frango grelhado que sobrou do dia anterior, mas, se não for o caso, faça filés de peito de frango e leve para grelhar.
8. Depois, desfie com a ajuda de um garfo e reserve;
9. Refogue o alho e a cebola no azeite, adicione o frango e refogue;
10. Adicione o milho, o molho de tomate, a salsinha e a cebolinha, misture até estar tudo incorporado e reserve.

### MONTAGEM:

11. Pesar 78g de massa (um punhado grande) e 20g de recheio (1 colher de sopa cheia) por coxinha;
12. Abra a massa, de forma que fique o mais fina possível, mas que sustente o recheio;
13. Adicione o recheio e feche a coxinha;
14. Passe a coxinha no azeite e, posteriormente, na farinha de milho em flocos.
15. Enquanto ocorre a montagem das coxinhas, pré-aqueça a *Air Fryer* a 200 °C;



- Leve as coxinhas para cozinhar na *Air Fryer* por 25 minutos (em média), a 200 °C.

### BENEFÍCIOS:

O frango, assim como qualquer carne (suína, bovina ou pescados), possui proteínas de alto valor biológico, ou seja, apresenta em sua composição todos os aminoácidos essenciais em quantidades adequadas. Além disso, apresenta como vantagens o menor custo e cortes mais magros, quando comparado à maior parte dos cortes de carne bovina, por exemplo. Entretanto, quando consumido com a pele ou vísceras, como o coração, seu valor energético, de gordura saturada e colesterol podem ser mais elevados (EMBRAPA, 2000).

Possui, ainda, elevada quantidade de niacina (vitamina B3), importante para o ótimo funcionamento do metabolismo energético, e fósforo, que, dentre suas funções, é importante para a contração muscular (TBCA, 2019).

Por não apresentar glúten e lactose, essa receita pode ser consumida por indivíduos que apresentam alergia ao glúten e/ou intolerância à lactose.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 unidade grande - 113g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	192,36	9,62
Carboidrato (g)	34,74	11,58
Proteína (g)	9,68	12,91
Gorduras totais (g)	3,25	5,91
Gordura Saturada (g)	1,63	0,36
Fibra (g)	10,22	40,88
Sódio (mg)	114,69	4,78
Cálcio (mg)	29,08	2,91
Magnésio (mg)	25,4	9,77

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



### INGREDIENTES:

- Amendoim com pele - 1 xícara de chá - 150g

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 20 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 145g.

**PORÇÃO:** 29g - 1 colher de sopa cheia.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 5.



Fonte: Gomes (2020)

### MODO DE PREPARO:

1. Leve o amendoim para assar, ou para torrar (em uma frigideira);
2. Com o amendoim ainda quente, bata em processador, até que vire uma pasta homogênea.
3. Não é necessário retirar a pele.

**DICA:** Consumir com pães, tapioca ou biscoito de arroz, por exemplo.

## BENEFÍCIOS:

O amendoim é uma fonte de gordura vegetal, pois sua constituição é de, aproximadamente, 55% de lipídios. Essas gorduras são do tipo monoinsaturadas, sendo que seu consumo, em quantidades adequadas, faz bem à saúde cardiovascular, visto que uma de suas funções é aumentar os níveis do colesterol HDL, conhecido como bom colesterol. Além disso, possui vitaminas, como a E e as do complexo B, e minerais, como magnésio, selênio, ácido fólico, fósforo e potássio (ALVES *et al.*, 2014).

A pasta de amendoim, quando ingerida, gera maior saciedade, devido à quantidade de fibras e gordura nela presentes, além de fornecer energia. Também pode ser usada no período pré-treino, desde que em quantidade e tempo adequados em relação ao horário dos exercícios.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 colher de sopa cheia - 29g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	172,89	8,64
Carboidrato (g)	4,35	1,45
Proteína (g)	7,62	10,16
Gorduras totais (g)	13,89	25,25
Gordura Saturada (g)	2,61	0,57
Fibra (g)	1,87	7,48
Magnésio (mg)	51	19,62

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



**L  
S  
E  
M  
L  
A  
S  
A  
N  
H  
A  
M  
A  
S  
S  
A  
D  
E  
B  
E  
R  
I  
N  
J  
E  
L  
A**

**INGREDIENTES:**

- Berinjela - 3 unidades grandes (sem talo) - 936g
- Tomate - 3 unidades - 382g
- Água potável - 1 xícara de chá - 250 mL
- Sal refinado - 1 colher de chá cheia - 3g
- Alho - 4 dentes (sem casca) - 14g
- Cebola - ½ unidade (sem casca) - 74g
- Azeite de oliva - 2 colheres de sopa - 14g
- Queijo muçarela - 300g
- Queijo parmesão ralado - 1 pacote - 40g



Fonte: Falaschi (2020)

**SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):**

- Berinjela: novembro.
- Tomate: dezembro a fevereiro; maio (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 1 hora e 30 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 1344g - 1 lasanha grande.

**PORÇÃO:** 98g - 1 pedaço grande.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 13.

**ADAPTADA DE:** Lasanha Low carb - Irina Cordeiro.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1D0pL3yOBzY>

Acesso em: 14 set. 2020



### MODO DE PREPARO:

1. Higienize os tomates e as berinjelas;
2. Pique os tomates, o alho e a cebola;
3. Bata os tomates com a água no liquidificador;
4. Refogue o alho e a cebola com o azeite em uma panela;
5. Acrescente o tomate batido;
6. Em seguida, adicione o sal;
7. Deixe o molho apurar;
8. Pode adicionar salsinha, cebolinha, manjeriço e orégano, mas é opcional;
9. Reserve o molho;
10. Fatie as berinjelas em fatias médias e grelhe-as em grelha ou frigideira, com um pouco de azeite e sal (opcional). Reserve as fatias grelhadas;

### MONTAGEM:

11. Será necessário um recipiente de vidro que possa ir ao forno;
12. A primeira camada é de molho, seguida de fatias de berinjela, seguida de queijo muçarela;
13. Faça essa sequência até que a última camada seja de queijo muçarela e molho;
14. Por cima do molho, coloque queijo parmesão ralado e leve ao forno a 200°C, por 30 minutos.



## BENEFÍCIOS:

Além do azeite trazer ao alimento sabor e aroma diferenciado, ainda apresenta características nutricionais que favorecem a saúde, por ser constituído de gordura monoinsaturada, sendo aliado à saúde do coração, e por apresentar compostos fenólicos, considerados excelentes antioxidantes. Entretanto, sua composição e, conseqüentemente, seus benefícios, mudam de acordo com o solo, variedade das azeitonas, ano de produção, região e método de extração (RODRIGUES *et al.*, 2012).

Os benefícios nutricionais da berinjela já foram mencionados na receita de Caponata, apresentada neste mesmo capítulo.

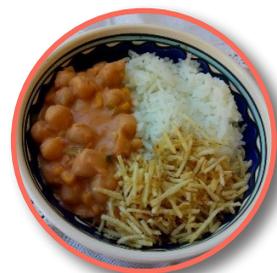
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 pedaço grande - 98g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	115,03	5,75
Carboidrato (g)	3,26	1,09
Proteína (g)	7,67	10,23
Gorduras totais (g)	7,93	14,42
Gordura Saturada (g)	3,97	0,87
Fibra (g)	2,63	10,52
Sódio (mg)	255,5	10,65
Cálcio (mg)	222,9	22,29
Magnésio (mg)	21,17	8,14

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



### INGREDIENTES:

- Grão-de-bico seco - 1  $\frac{3}{4}$  xícara de chá - 212g (rende 468g de grão-de-bico hidratado)
- Molho de tomate - 1 xícara de chá - 153g
- Mostarda - 2 colheres de sopa - 25g
- Creme de leite - 1 xícara de chá - 194g
- Alho -  $\frac{1}{2}$  colher de sopa - 5g
- Cebola -  $\frac{1}{2}$  colher de sopa - 5g
- Azeite de oliva - 1 colher de sopa - 8g
- Sal refinado - 2  $\frac{1}{2}$  colheres de chá cheias - 7g
- Milho verde de lata - 3  $\frac{1}{2}$  colheres de sopa - 65g
- Salsinha - 1 colher de sopa - 3,5g
- Cebolinha - 1 colher de sopa - 3,5g



Fonte: Falaschi (2020)

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 45 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 936g.

**PORÇÃO:** 100g - 1 colher de servir.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 9.



### MODO DE PREPARO:

1. Deixe o grão-de-bico de molho em água, por 8 a 12h;
2. Escorra a água do remolho e leve o grão-de-bico para cozinhar por 30 minutos, na panela de pressão;
3. Descarte a água do grão-de-bico cozido;
4. Refogue o alho e a cebola com azeite;
5. Adicione o grão de bico, o milho verde e refogue;
6. Acrescente o molho de tomate, a mostarda, o creme de leite, o sal, a cebolinha e a salsinha. Deixe apurar.
7. Sirva quente, com batata palha.

**DICA:** caso você seja vegano, substitua o creme de leite por algum “leite” vegetal de sua escolha, adicionando amido, para ajudar a dar uma textura mais cremosa.



## BENEFÍCIOS:

A salsa e a cebolinha são ervas frescas que agregam sabor, cor e aroma aos alimentos, além de benefícios à saúde. Elas podem ser usadas para diminuir o sal das preparações. Cuidado ao armazená-las em congelador, pois podem formar cristais de gelo e oxidar, perdendo sabor e aroma. Logo, prefira consumi-las frescas. A salsa é rica em cálcio (237 mg em 100g de alimento), assim como a cebolinha (80mg em 100g de alimento), além de serem ricas em ferro e flavonoides (SOUZA, 2017). Os benefícios nutricionais do grão-de-bico já foram mencionados na receita do Homus, apresentada neste mesmo capítulo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 colher de servir - 100g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	127,1	6,36
Carboidrato (g)	10,16	3,39
Proteína (g)	4,99	6,65
Gorduras totais (g)	7,39	13,44
Gordura Saturada (g)	2,9	0,64
Fibra (g)	5	20,00
Sódio (mg)	461,61	19,23
Cálcio (mg)	37,91	3,79
Magnésio (mg)	26,85	10,33

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



## HAMBÚRGUER

### INGREDIENTES:

- Coxão duro moído para hambúrguer - 500g
- Pimenta do reino - ½ colher de sopa - 7g
- Sal refinado - ½ colher de sopa - 7g
- Queijo muçarela - 10 fatias - 200g



**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 50 minutos.

Fonte: Falaschi (2020)

**RENDIMENTO TOTAL:** 500g - 5 hambúrgueres com queijo.

**PORÇÃO:** 100g - 1 unidade.



### MODO DE PREPARO:

1. Pese 100g de carne (1 xícara de chá) e molde no formato do hambúrguer. Repita esse processo até obter os 5 hambúrgueres;
2. Deixe descansar na geladeira por 30 minutos pelo menos – nesse processo, a carne poderá perder água, portanto, se quiser um hambúrguer maior, molde mais carne;
3. Tempere com sal e pimenta nos dois lados;
4. Esquente bem uma frigideira antiaderente ou uma chapa;
5. Coloque o hambúrguer e deixe fritar bem de um lado para então virá-lo;
6. Adicione duas fatias de queijo sobre a carne e abafe, para que derreta.

**DICA:** Se gostar ao ponto, observe se o centro do hambúrguer ainda está macio. Se preferir bem passado, deixe por mais tempo, até perceber que o centro está mais rígido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 unidade - 100g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	261,73	13,09
Carboidrato (g)	1,8	0,60
Proteína (g)	31,22	41,63
Gorduras totais (g)	14,4	26,18
Gordura Saturada (g)	8,3	1,83
Fibra (g)	0,01	0,04
Sódio (mg)	810,12	33,76
Cálcio (mg)	312,88	31,29
Magnésio (mg)	30,23	11,63

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



## MAIONESE CASEIRA

L  
C  
O  
M  
P  
A  
N  
C  
H  
E  
O  
I  
D  
E  
H  
A  
M  
B  
Ú  
R  
G  
U  
E  
R  
A  
R  
T  
E  
S  
A  
N  
A  
L

### INGREDIENTES:

- Creme de leite - ½ caixa - 100g
- Suco de limão - ½ unidade - 19g
- Alho - 1 dente - 1g
- Salsinha - 1 colher de sopa - 5g
- Cebolinha - 1 colher de sopa - 5g
- Sal refinado - ½ colher de café - 0,5g



Fonte: Falaschi (2020)

### SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):

- Limão taiti: dezembro a abril.
- Alho: julho a outubro (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 10 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 76g.

**PORÇÃO:** 10g - 1 colher de sopa.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 7.



### MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes, com exceção do suco de limão;
2. Através do buraco da tampa do liquidificador, adicione o suco de limão e bata até perceber que houve alteração da textura e está tudo homogêneo.
3. Reserve em geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 colher de sopa - 10g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	35,89	1,79
Carboidrato (g)	0,97	0,32
Proteína (g)	0,36	0,48
Gorduras totais (g)	3,4	6,18
Gordura Saturada (g)	1,69	0,37
Fibra (g)	0,06	0,24
Sódio (mg)	1,73	0,07
Cálcio (mg)	35,89	3,59
Magnésio (mg)	1,73	0,67

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



## CEBOLA CARMELIZADA SEM AÇÚCAR

### INGREDIENTES:

- Cebola - 1 unidade grande (sem casca) - 214g
- Azeite - 1 colher de sopa - 9g

### SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):

- Cebola: julho a março (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 10 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 144g.

**PORÇÃO:** 28g - 2 colheres de sopa.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 5.



Fonte: Falaschi (2020)



### MODO DE PREPARO:

1. Corte a cebola em fatias finas. (Ralador ou Mandolim);
2. Leve-a para cozinhar com a azeite em fogo baixo, para que ela libere os próprios açúcares;
3. Ela estará no ponto quando estiver com a coloração marrom e estiver macia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 2 colheres de sopa - 28g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	31,97	1,60
Carboidrato (g)	3,6	1,20
Proteína (g)	0,75	1,00
Gorduras totais (g)	1,86	3,38
Gordura Saturada (g)	0,29	0,06
Fibra (g)	0,87	3,48
Sódio (mg)	0,27	0,01
Cálcio (mg)	6,03	0,60
Magnésio (mg)	5,09	1,96

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



## CHIPS DE BATATA NA AIR FRYER

### INGREDIENTES:

- Batata inglesa (com casca) - 1 unidade grande - 188g
- Suco de limão - 1 unidade - 19g
- Páprica doce - 1 colher de sopa - 1g
- Colorau - ½ colher de sopa rasa - 5g
- Sal refinado - 1 colher de chá - 3g
- Azeite - 2 colheres de sopa - 14g

### SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):

- Limão taiti: dezembro a abril
- Batata inglesa: dezembro (CEAGESP, 2015).



Fonte: Falaschi (2020)

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 30 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 170g.

**PORÇÃO:** 30g - 1 punhado.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 5.



### MODO DE PREPARO:

1. Higienize as batatas adequadamente;
2. Com ajuda de um ralador, mandolim ou processador, fatie bem finamente;
3. Tempere com o restante dos ingredientes;
4. Aos poucos, leve pequenas porções para assar na Air Fryer por 15 a 20 minutos, a 200°C. Mexa a batata na metade do tempo, para que cozinhe adequadamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 punhado - 30g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	28,23	1,41
Carboidrato (g)	3,44	1,15
Proteína (g)	0,42	0,56
Gorduras totais (g)	1,42	2,58
Gordura Saturada (g)	0,21	0,05
Fibra (g)	0,31	1,24
Sódio (mg)	119,92	5,00
Cálcio (mg)	1,98	0,20
Magnésio (mg)	3,19	1,23

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

**BENEFÍCIOS:**

Os benefícios do alho são reconhecidos pelo Ministério da Saúde devido à presença de ajoeno, substância que promove ação anticoagulante, anti-inflamatória, vasodilatadora, hipotensora, antibiótica e antifúngica. Ainda, por apresentar selênio, é um grande aliado ao combate dos radicais livres. Também é composto por sulfeto de alila, substância capaz de inibir o crescimento de tumores e a “alicina”, que dá ao alho sabor e aroma característicos (SAAD *et al.*, 2016). Assim como o alho, a cebola também é uma aliada à saúde cardiovascular, como foi demonstrado neste capítulo, nos benefícios da receita do “Quibe Tradicional sem Fritura”.

A batata inglesa, além de ser uma fonte de carboidratos importante para a recuperação do glicogênio muscular ao final do exercício físico, ainda possui polifenóis, que são substâncias que protegem o corpo contra o estresse oxidativo, possuindo em 200g de batata inglesa (valor aproximado desta receita) entre 20 a 38mg de polifenóis, valores superiores quando comparada à mesma quantidade de farinhas de aveia, de arroz ou de trigo, que são outras fontes de carboidrato (PIOVACARI, 2009).

A carne vermelha possui todos os aminoácidos essenciais em quantidades adequadas, sendo uma das principais fontes proteicas da alimentação brasileira, rica em ferro e vitaminas do complexo B. Entretanto, o consumo excessivo pode acarretar aumento dos riscos de doenças cardíacas e câncer (DINIZ *et al.*, 2018), em virtude de sua composição (por possuir muitas substâncias capazes de causar câncer) e de sua forma de preparo, uma vez que altas temperaturas possuem capacidade de acelerar o processo químico de substâncias pré-carcinogênicas. Outra maneira, além da temperatura, de transformar as substâncias carcinogênicas são as carnes processadas, nas quais são acrescentados outros compostos com potencial carcinogênico para sua conservação (BARROS; BARROS; RADAELLI, 2017).



O pão de cenoura, como mencionado no Capítulo 2, é rico em carboidratos, assim como outros tipos de pães, e a cenoura contribui com o betacaroteno (pró-vitamina A, encontrado em alimentos de origem vegetal), cujos benefícios foram destacados no Capítulo 2, na receita de “Bolo de cenoura sem farinha de trigo”.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção <sup>1</sup> - 1 unidade - 262g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	635,54	31,78
Carboidrato (g)	47,17	15,72
Proteína (g)	40,5	54,00
Gorduras totais (g)	31,65	57,55
Gordura Saturada (g)	11,18	2,46
Fibra (g)	5,47	21,88
Sódio (mg)	1268,58	52,86
Cálcio (mg)	375,9	37,59
Magnésio (mg)	77,06	29,64

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

<sup>1</sup>Essa porção inclui: 1 hambúrguer com queijo (100g), 1 pão de cenoura (94g), maionese (10g), cebola caramelizada (28g) e chips de batata (30g).



**INGREDIENTES:**

- Grão-de-bico seco -  $\frac{3}{4}$  de xícara de chá -100g
- Tempero baiano - 1 colher de sopa - 6g
- Azeite de oliva - 1 colher de sopa - 8g
- Suco de Limão -  $\frac{1}{2}$  unidade - 14g
- Sal refinado - 1 colher de chá - 3g
- Alho picado -  $\frac{1}{2}$  colher de sopa - 4g
- Cebola picada -  $\frac{1}{2}$  colher de sopa - 4g



Fonte: Falaschi (2020)

**SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):**

- Cebola: julho a março.
- Alho: julho a outubro.
- Limão taiti: dezembro a abril (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 35 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 165g.

**PORÇÃO:** 40g - 1 xícara de café.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 4.

**\*CEDIDA POR:** Gabriela Marcelino.



**MODO DE PREPARO:**

1. Deixe o grão-de-bico de molho por 8 a 12 horas;
2. Descarte a água do molho;
3. Cozinhe o grão-de-bico em panela de pressão por 30 minutos, após pegar a pressão;
4. Descarte a água do cozimento;
5. Tempere o grão-de-bico e leve para assar em *Air Fryer* por 30 minutos, a 200 °C.

**BENEFÍCIOS:**

Snacks são aperitivos, e o de grão-de-bico é ideal para se reunir com os amigos após o treino, por ser de fácil transporte e armazenamento em períodos de competição ou nos treinos diários, por exemplo. Por ser rico em fibras e proteínas, gera saciedade, evitando assim, “beliscar” alimentos ultraprocessados, ricos em sódio e outros aditivos maléficis à saúde, como recomendado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), além de aproveitar os benefícios presentes no grão-de-bico, já citados na receita de “Homus”, nesse mesmo capítulo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 xícara de café - 40g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	189,13	9,46
Carboidrato (g)	24,35	8,12
Proteína (g)	11,66	15,55
Gorduras totais (g)	5,01	9,11
Gordura Saturada (g)	0,5	0,11
Fibra (g)	9,28	37,12
Sódio (mg)	312,33	13,01
Cálcio (mg)	64,94	6,49
Magnésio (mg)	73,83	28,40

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



### INGREDIENTES:

- Patinho moído - 548g
- Trigo para quibe - 2 xícaras de chá - 262g
- Cominho em pó - 1 colher de café - 4,5g
- Páprica doce - 1 colher de café - 4,5g
- Zaatar - 1 colher de café - 4,5g
- Sal refinado - 5 colheres de café - 15g
- Alho picado - 5 colheres de café - 22,5g
- Cebola picada - 5 colheres de café - 22,5g
- Salsinha picada - 6 ½ colheres de café - 29,3g
- Cebolinha picada - 6 ½ colheres de café - 29,3g
- Azeite de oliva (massa) - 2 colheres de sopa - 12g
- Azeite de oliva (para untar) - 3 colheres de sopa - 15g



Fonte: Falaschi (2020)

### SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):

- Cebola: julho a março;
- Alho: julho a outubro (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 1 hora.

**RENDIMENTO TOTAL:** 1,01kg - 24 unidades.

**PORÇÃO:** 118g - 3 unidades médias.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 8.



### MODO DE PREPARO:

1. Deixe o trigo hidratando com água, segundo as orientações do fabricante;
2. Após a hidratação, retire o excesso de água do trigo, misture-o com a carne, os temperos e o azeite;
3. Molde a massa em formato de quibe, do tamanho que preferir;
4. Pré-aqueça a *Air Fryer* a 180°C, por 10 minutos;
5. Unte a cesta da *Air Fryer*;
6. Pincele azeite sobre os quibes e coloque para assar por cerca de 15 minutos, virando-os na metade do tempo;
7. Coloque os quibes aos poucos, para que tenha espaço e eles não grudem.
8. Sirva com limão.



### BENEFÍCIOS:

A cebola está entre os vegetais mais consumidos no mundo, auxiliando na diminuição do colesterol sérico e pressão arterial, sendo, assim, um aliado à saúde cardíaca. Sua casca também já foi analisada em estudos e conclui-se que seu consumo pode levar ao aumento do HDL-colesterol (SAKURAI *et al.*, 2016). Nesta receita, ela está presente na preparação da carne bovina, que teve seus benefícios destacados no “Lanche tipo Hambúrguer Artesanal com Pão de Cenoura”, neste capítulo.

O trigo para quibe, também conhecido como triguilho, é um grão de trigo pouco desenvolvido. Quando comparado com a farinha de trigo branca, comumente utilizada, possui 2 vezes mais fibras e 5 vezes menos carboidratos disponíveis (TBCA, 2019). Sendo assim, proporciona maior saciedade para as refeições seguintes à refeição do pós-treino, além de beneficiar a saúde intestinal e, conseqüentemente, melhorar a absorção de nutrientes. Ótima sugestão para os períodos em que atletas ou esportistas precisam fazer menor ingestão calórica.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 3 unidades médias	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	219,67	10,98
Carboidrato (g)	22,04	7,35
Proteína (g)	18,91	25,21
Gorduras totais (g)	6,2	11,27
Gordura Saturada (g)	2,22	0,49
Fibra (g)	4,52	18,08
Sódio (mg)	827,67	34,49
Cálcio (mg)	28,43	2,84
Magnésio (mg)	71,87	27,64

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



### INGREDIENTES:

- Abacate (maduro) - ½ abacate amassado - 203g
- Cacau em pó (100%) - 2 colheres de sopa - 13g
- Mel - 2 colheres de sopa - 20g (opcional)

### SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):

- Abacate: março a agosto (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 30 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 170g.

**PORÇÃO:** 30g - 2 colheres de sopa.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 5.



Fonte: Falaschi (2020)

### MODO DE PREPARO:

1. Bata todos os ingredientes em liquidificador ou processador, até formar um creme homogêneo;
2. Pode ser necessário utilizar um pouco de água para não forçar o eletrodoméstico, mas é opcional;
3. Leve para gelar ou, se preferir, já deixe os ingredientes gelando antes de realizar a receita. Dessa forma, o creme pode ser consumido logo em seguida.

**DICA:** essa mousse precisa ser consumida o mais rápido possível, devido à rápida oxidação que o abacate sofre, o que pode alterar cor e sabor, como também as características nutricionais. Por isso, prepare a quantidade que irá consumir.



**BENEFÍCIOS:**

Mesmo o abacate sendo mais utilizado para a elaboração de pratos e bebidas, vitaminas, mousse e saladas, sua polpa apresenta óleo caracterizado pela elevada quantidade de ácidos graxos, especialmente os ácidos oleico, linoleico e  $\beta$ -sitosterol. Além disso, contém vitaminas A, complexo B, D, E, fitosterol e lecitina. Os fitoesteróis interferem na absorção de colesterol, auxiliando, assim, na diminuição do colesterol LDL. (SAAD, *et al.*, 2016). Possui, ainda, os benefícios do cacau, que foram mencionados na receita do “Cookies de Amendoim com Cacau”.

Quando se opta por utilizar mel para adoçar as preparações, além de obter o sabor característico, obtém-se vários benefícios já relatados na literatura, entre eles a função antimicrobiana e anti-inflamatória (ESCOBAR; XAVIER, 2013).

Essa preparação no pós-treino auxilia na manutenção do organismo, já que, com a utilização da gordura do abacate, pode-se adquirir as vitaminas lipossolúveis; tem-se a obtenção dos antioxidantes do cacau, para amenizar o estresse oxidativo gerado durante o exercício; e auxilia na imunidade, com a utilização do mel, para combater possíveis agentes infecciosos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção <sup>1</sup> - 2 colheres de sopa - 30g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	47,86	2,39
Carboidrato (g)	4,51	1,50
Proteína (g)	0,98	1,31
Gorduras totais (g)	2,88	5,24
Gordura Saturada (g)	0,9	0,20
Fibra (g)	2,61	10,44
Sódio (mg)	0,79	0,03
Cálcio (mg)	6,68	0,67
Magnésio (mg)	20,21	7,77

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

<sup>1</sup> Informação nutricional da mousse contendo mel.



**P  
I  
Z  
Z  
A  
  
M  
A  
S  
S  
A  
  
D  
E  
C  
O  
U  
V  
E  
-  
F  
L  
O  
R**

**INGREDIENTES:**

- Linguiça calabresa - 1/2 unidade pequena - 94g
- Couve-flor - 1 unidade pequena - 345g
- Tomate cereja - 1/2 pote - 102g
- Ovo - 1 unidade - 48g
- Sal refinado - 2 colheres de café - 2g
- Manjericão seco - 1 colher de sopa - 3g
- Óleo de soja - 1/2 colher de sopa - 4g
- Queijo muçarela - 10 fatias - 174g
- Molho de tomate - 4 colheres de sopa - 76g



Fonte: Falaschi (2020)

**SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):**

- Couve-flor: julho a outubro (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 70 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 644g - 1 pizza grande.

**PORÇÃO:** 128g - 2 pedaços médios.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 5.



# PIZZA DE COUVE-FLORES

## MODO DE PREPARO:

1. Higienize a couve-flor e o tomate cereja adequadamente;
2. Leve a couve-flor para cozinhar por, aproximadamente, 10 minutos, ou até observar que está cozida;
3. Reserve a couve-flor até que ela esteja em temperatura ambiente;
4. Enquanto isso, corte a linguiça calabresa em rodelas finas, frite-as com o óleo de soja e reserve;
5. Pré-aqueça o forno a 200 °C;
6. Com a couve-flor em temperatura ambiente, bata em liquidificador ou processador, com o ovo e o sal;
7. Disponha a massa em uma forma antiaderente, ou revestida de papel manteiga ou papel Assa fácil®;
8. Leve ao forno até perceber que a massa está levemente dourada (aproximadamente 20 minutos);
9. Retire do forno e coloque o molho, o queijo, a calabresa, o tomate cereja e o manjeriço.
10. Leve para o forno novamente, até o queijo derreter e dourar, por aproximadamente 20 minutos, a 300 °C;

**DICA:** Sirva com alguma salada de sua preferência. Use a imaginação para variar os recheios e, se encontrar, prefira usar o manjeriço fresco.

## BENEFÍCIOS:

Diversos estudos têm evidenciado os benefícios do uso de ervas, entre elas, o manjeriço, apresentando seu poder antimicrobiano, além de vários compostos bioativos como o eugenol, que tem forte efeito anti-inflamatório em inflamações agudas, por exemplo. Essa erva tem seu aroma diminuído com o calor, por isso é preferível que a coloque ao final da preparação (BERNARDI *et al.*, 2019; SAKURAI *et al.*, 2016).



**P  
I  
Z  
Z  
A**  
**M  
A  
S  
S  
A**  
**D  
E**  
**C  
O  
U  
V  
E**  
**-**  
**F  
L  
O  
R**

Os micro traumas causados na musculatura esquelética durante uma sessão de exercício podem variar de acordo com a intensidade ou tempo de duração e, conseqüentemente, gera uma resposta inflamatória para a recuperação tecidual lesionada (RAIZEL *et al.*, 2018). Devido ao processo inflamatório das fibras musculares, que pode ocorrer em diferentes intensidades, a depender de vários fatores, em atletas e esportistas, torna-se importante realizar uma alimentação contendo alimentos e preparações que ajudem a amenizar esses efeitos, como no caso do manjeriço supracitado.

Apresentamos os benefícios da couve-flor no Capítulo 2, na receita “Couve-flor Assada”, destacando-se seu teor de vitamina C, importante para atletas em função de sua atividade antioxidante.

Adicionalmente, o tomate é um alimento rico em licopeno, carotenoide que apresenta propriedades funcionais, como o efeito antioxidante e anti-inflamatório, importante para atletas, como foi citado anteriormente. Ressalta-se que, para que o molho de tomate tenha maior biodisponibilidade de licopeno, pode-se adicionar gordura e calor, acrescentando 1% de óleo vegetal ao molho de tomate no momento do aquecimento. Assim, os níveis séricos de licopeno são dobrados (PERIN; ZANARDO, 2013).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 2 pedaços médios - 128g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	212,47	10,62
Carboidrato (g)	4,41	1,47
Proteína (g)	13,99	18,65
Gorduras totais (g)	15,43	28,05
Gordura Saturada (g)	0,06	0,01
Fibra (g)	2,68	10,72
Sódio (mg)	695,13	28,96
Cálcio (mg)	291,8	29,18
Magnésio (mg)	25,45	9,79

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



### INGREDIENTES:

- Manteiga com sal (para untar) - 1 colher de chá - 3g
- Aveia em flocos - 4 colheres de sopa - 28g
- Fermento químico - 1 colher de chá - 1g
- Banana nanica - 1 unidade grande - 126g
- Ovo - 1 unidade - 48g



### SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):

- Banana nanica: março a maio (CEAGESP, 2015). Fonte: Falaschi (2020)

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 25 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 144g - 2 panquecas.

**PORÇÃO:** 72g - 1 panqueca grande.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 2.

### MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, amasse a banana;
2. Acrescente os outros ingredientes e misture-os;
3. Unte uma frigideira com manteiga;
4. Com uma concha, coloque a massa e deixe dourar de ambos os lados.
5. Sirva com o mel - ½ colher de sobremesa - 3g

**DICA:** O mel pode ser substituído por geleia, caldas doces, manteiga. Pode ser acrescentado frutas, chia, linhaça, entre outros. Use sua imaginação!



### BENEFÍCIOS FONTE:

A aveia foi reconhecida pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) como um alimento com propriedades funcionais, por favorecer a regulação da função intestinal, redução dos níveis de colesterol plasmático, controle da glicemia e promoção de saciedade, refletindo no controle do peso corporal (SOUZA, 2017). Ressalta-se que outros benefícios da aveia já foram citados no capítulo anterior, na receita “Crocante de Banana”.

Essa preparação é ideal para o pós-treino, pois disponibiliza carboidratos, advindos da aveia e da banana, para a recuperação de glicogênio muscular, proteína de alto valor biológico para auxiliar na síntese proteica e fibras, que auxiliam na saúde intestinal, além de beneficiar com seu baixo custo. Também possui os benefícios da banana, já citados no capítulo anterior, na preparação do “Crocante de Banana”, e do ovo, mencionados na receita do “Bolo de Fubá”, no Capítulo 2.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 panqueca grande - 72g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	156,71	7,84
Carboidrato (g)	22,45	7,48
Proteína (g)	5,85	7,80
Gorduras totais (g)	4,83	8,78
Gordura Saturada (g)	0,79	0,17
Fibra (g)	2,4	9,60
Sódio (mg)	132,04	5,50
Cálcio (mg)	36,14	3,61
Magnésio (mg)	35,33	13,59

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



## INGREDIENTES:

### MASSA:

- Farinha de grão-de-bico - 1 xícara de chá - 100g
- Polvilho doce - 1 ½ xícaras - 150g
- Farinha de arroz - 1 ½ xícaras - 150g
- Fécula de batata - 1 xícara de chá - 100g
- Batata-doce cozida - 1 ½ xícara - 164g
- Óleo vegetal - 2 colheres de sopa - 26g
- Água potável - ½ xícara de chá - 120 mL
- Vinagre - 1 colher de chá - 2g
- Fermento biológico - 1 pacote - 10g
- Sal refinado - 2 ½ colheres de café - 2,5g
- Açúcar cristal - 2 colheres de sopa rasas - 14g

### RECHEIO:

- Proteína de soja texturizada - ½ pacote pequeno - 150g
- Molho de tomate - 5 ½ colheres de sopa - 105g
- Pimentão Verde - 1 ½ unidade - 130g
- Alho - 8 dentes - 40g
- Cebola - 1 unidade média - 59g
- Shoyu - 2 colheres de sopa - 9g

### SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):

- Batata doce: junho a julho.
- Alho: julho a outubro.
- Cebola: julho a março (CEAGESP, 2015).

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 40 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 1kg - 25 unidades.

**PORÇÃO:** 80g - 2 unidades.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 12.



Fonte: Barbosa *et al.* (2019)



**\*CEDIDA POR:** Iara Penzo Barbosa, Julia Higa Mourão Fonseca, Henrique Bello, Talita Alves Rodrigues da Rocha, Thais Ferreira de Oliveira.

### MODO DE PREPARO:

#### MASSA:

1. Leve a água ao micro-ondas por 40 segundos;
2. Dissolva o fermento e o açúcar na água morna e reserve por 5 minutos, até observar formação de espuma;
3. Misture a batata-doce cozida e amassada ao óleo e ao vinagre, e adicione a mistura de batata à água com fermento;
4. Em seguida, incorpore as farinhas e sove até ficar uma massa homogênea;
5. A massa deve ficar levemente pegajosa. Se necessário, adicione mais água para atingir esse ponto;

#### RECHEIO:

6. Leve a proteína texturizada de soja para ferver em água por 5 minutos;
7. Escorra a água e lave com água fria, para retirar a espuma;
8. Esprema a proteína para retirar ao máximo a água absorvida;
9. Refogue a cebola e o alho até dourarem, adicione o pimentão e cozinhe até que fique macio;
10. Adicione a proteína de soja, o shoyu, o restante dos temperos e refogue até que fique tudo incorporado;
11. Adicione o molho de tomate (reserve uma colher de sopa) e água e se necessário, mais sal.
12. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 180 °C;
13. Modele as esfirras – podem ser abertas ou fechadas. Passe o molho de tomate que ficou reservado e leve para assar até dourar, por aproximadamente 20 minutos.



## BENEFÍCIOS:

“Vegano é o indivíduo vegetariano estrito que recusa o uso de componentes animais não alimentícios, como vestimentas de couro, lã e seda, assim como produtos testados em animais” (SOCIEDADE BRASILEIRA VEGETARIANA, 2012, p. 7). Nesse sentido, essa preparação não utiliza nenhum alimento de origem animal, por isso, é considerada uma receita vegana.

A soja é uma das principais fontes de proteína vegetal, afinal, essa leguminosa apresenta em sua composição 50% de proteína com perfil de aminoácidos de boa qualidade. Rica em vitaminas E, K e do complexo B, com exceção da B12. Famosa por apresentar fito hormônios como a isoflavona, responsável por reduzir os níveis de colesterol LDL e estudos também demonstram que há eficácia no tratamento dos efeitos da menopausa (SAAD *et al.*, 2016).

A batata-doce, como foi mencionada na receita do “Brownie de batata-doce” no Capítulo 2, é rica em vitamina A e carboidratos.

Como já mencionado neste livro, o glúten é maléfico aos indivíduos com doença celíaca, porém, receitas sem glúten podem ser uma oportunidade de experimentar outros tipos de preparações no pós-treino.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 2 unidades - 80g	Qtde	%VD*
Valor Energético (Kcal)	222,65	11,13
Carboidrato (g)	40,44	13,48
Proteína (g)	8,69	11,59
Gorduras totais (g)	2,9	5,27
Gordura Saturada (g)	0,47	0,10
Fibra (g)	2,76	11,04
Sódio (mg)	290,62	12,11
Cálcio (mg)	32,9	3,29
Magnésio (mg)	17,45	6,71

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



### INGREDIENTES:

- Água Potável -  $\frac{3}{4}$  de copo americano - 113g
- Ovo - 2 unidades grandes - 126g
- Creatina - 6 colheres de sopa - 50g
- Cacau em pó - 6 colheres de sopa - 56g
- Creme de leite - 8 colheres de sopa - 126g
- Farinha de trigo - 7 colheres de sopa - 126g
- Açúcar mascavo - 5 colheres de sopa - 63g
- Açúcar demerara - 5 colheres de sopa - 63g
- Batata-doce cozida -  $\frac{1}{2}$  unidade grande - 189g
- Manteiga com sal - 8 colheres de sopa - 120g
- Manteiga com sal (para untar) - 1 colher de sopa - 6g
- Farinha integral (para untar) - 1 colher de sopa - 7g
- Fermento químico - 1 colher de sopa rasa - 6,3g



Fonte: Falaschi (2020)

### SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):

- Batata-doce: junho a julho (CEAGESP, 2015).

**TEMPO PREPARO:** 55 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 1,05 kg.

**PORÇÃO:** 40g - 1 pedaço pequeno.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 26.

**\*CEDIDA POR:** Laís Candelária da Silva Lemos, Débora Kemp, Gabriela Menezes, João Victor Silva, Juliana Aime, Maria Leticia Oliveira do Amaral e Milena Mello.



**MODO DE PREPARO:**

1. Higienize adequadamente a batata-doce, descasque e cozinhe;
2. Pré-aqueça o forno a 200 °C e unte uma forma com manteiga e cacau em pó;
4. Bata a batata-doce com água, creme de leite, ovo e manteiga no liquidificador;
5. Em um recipiente, adicione essa mistura de batata-doce com os ingredientes secos, misturando até formar uma massa;
6. Acondicione a massa na forma untada e leve para assar por, aproximadamente, 30 minutos (se quiser um brownie mais cremoso) a 40 minutos (se quiser um brownie mais consistente).



### **BENEFÍCIOS:**

A creatina é produzida nos rins, fígado e pâncreas através dos aminoácidos glicina e arginina, e está envolvida no processo a metionina. Se encontra armazenada tanto nos músculos quanto no cérebro, além de ser encontrada naturalmente em alimentos como carnes, principalmente do tipo suína e bovina. É encontrada também em forma de suplemento, sendo um dos mais utilizados e estudados, e tem como objetivo retardar a fadiga muscular (GUALANO, 2014). Essa preparação conta, também, com os benefícios do cacau, já mencionados neste capítulo, na receita de “Cookies de Amendoim com Cacau”.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Porção - 1 pedaço pequeno - 40g</b>	<b>Quantidade</b>	<b>%VD*</b>
Valor Energético (Kcal)	99,1	4,96
Carboidrato (g)	8,8	2,93
Proteína (g)	3,62	4,83
Gorduras totais (g)	6,1	11,09
Fibra (g)	1,52	6,08
Sódio (mg)	43,53	1,81
Cálcio (mg)	123,13	12,31
Magnésio (mg)	0,72	0,28

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



### INGREDIENTES:

- Café solúvel - 1 vidro - 100g
- Açúcar cristal - 10 colheres - 115g
- Leite integral em pó - 1 lata - 300g
- Canela em pó - 1 colher de chá - 1g
- Cacau em pó 100% - 1 ½ colher de sopa - 10g
- Bicarbonato de sódio - 1 colher de sopa - 14g
- *Whey protein* concentrado sabor baunilha - 15 colheres de sopa - 150g



Fonte: Falaschi (2020)

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 10 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 690g.

**PORÇÃO:** 15g - 1 colher de sopa.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 46.

### MODO DE PREPARO:

1. Misture todos os ingredientes e reserve em um recipiente de vidro.
2. Se quiser uma mistura mais fina, bata no liquidificador.
3. Para preparar o cappuccino, misture 15g (1 colher de sopa) em 60mL de água (1 xícara de café).

**DICA:** fazer o consumo em temperatura ambiente, ou morno ou gelado, evitando altas temperaturas ( $\geq 50^{\circ}\text{C}$ ), pois favorecem a desnaturação de proteínas, como as presentes no *whey protein*, podendo interferir negativamente no seu valor biológico e efeitos fisiológicos benéficos à saúde e performance física.

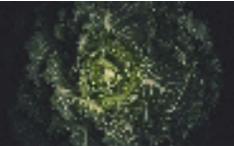


**BENEFÍCIOS:**

O whey protein é uma proteína de alto valor biológico produzido a partir do soro do leite e vendido como suplemento nutricional, ou seja, para os indivíduos que não conseguem através da sua alimentação alcançar as quantidades de proteínas necessárias, ou que apresentem uma rotina diária e de treinamento em que a estratégia de uso seja pertinente, e em conformidade com orientações de profissional devidamente habilitado para sua prescrição. Entre os benefícios do whey protein está a preservação e favorecimento do aumento de massa muscular, auxílio da recuperação muscular e melhora do sistema imune. Além disso, possui atividade cardioprotetora, devido às proteínas presentes no leite possuírem ações anti-hipertensivas, hipocolesterolêmicas e antitrombóticas (VASCONCELOS; BACHUR; ARAGÃO, 2018).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 colher de sopa - 15g	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	63,21	3,16
Carboidrato (g)	7,24	2,41
Proteína (g)	4,47	5,96
Gorduras totais (g)	1,82	3,31
Gordura Saturada (g)	0,01	0,00
Fibra (g)	0,08	0,32
Sódio (mg)	111,23	4,63
Cálcio (mg)	62,53	6,25
Magnésio (mg)	13,92	5,35

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



### INGREDIENTES:

- Água potável - 4 copos de requeijão - 800mL
- Açúcar cristal - 4 colheres de sopa - 112g
- Couve manteiga - 1 folha - 50g
- Gengibre - 4 rodelas - 20g
- Abacaxi - 2 fatias - 240g
- Limão taiti - ½ unidade - 19g



### SAZONALIDADE (ALTO PICO DE PRODUÇÃO):

- Couve-manteiga: julho a setembro.
- Abacaxi Pérola: novembro a dezembro.
- Limão taiti: dezembro a abril (CEAGESP, 2015).

Fonte: Marcelino *et al.* (2014)

**TEMPO TOTAL DE PREPARO:** 10 minutos.

**RENDIMENTO TOTAL:** 1000 mL.

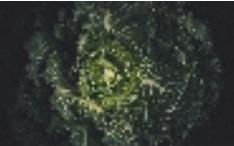
**PORÇÃO:** 200mL - 1 copo americano.

**NÚMERO DE PORÇÕES:** 5.

**\*CEDIDA POR:** Gabriela Marcelino, Rafael Alves Mata de Oliveira, Nathália Rodrigues de Souza, Isadora Taveira Coleta, Waded Schabib Hany.

### MODO DE PREPARO:

1. Lave e higienize todas as frutas/hortaliças;
2. Descasque o gengibre e o abacaxi;
3. Esprema o limão, para obter o suco;
4. Bata tudo em liquidificador;
5. Consumir imediatamente, sem coar, para não descartar as fibras.



## BENEFÍCIOS:

O gengibre tem como função intensificar sabor, já que esse rizoma oferece picância, sendo os compostos fenólicos gengiróis e shogaóis responsáveis por essa sensação (SAAD *et al.*, 2016). É composto de carboidratos, principalmente amido (40 a 60%), proteínas (9 a 10%) e lipídios (6 a 10%), vitaminas (niacina e vitamina A) e sais minerais. Os gengiróis e shogaóis são responsáveis pelos seus efeitos antioxidantes, antimicrobianos, anticâncer, antialérgicos e anti-inflamatórios (SAAD *et al.*, 2016).

O abacaxi e o limão são alimentos fontes de vitamina C, que além de sua função antioxidante, também ajudam a controlar os níveis do hormônio do estresse, conhecido como cortisol. Esse hormônio em excesso prejudica a produção de testosterona, que está relacionada à performance do atleta (QUADROS; BARRO, 2016).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção - 1 copo americano - 200mL	Quantidade	%VD*
Valor Energético (Kcal)	130	6,50
Carboidrato (g)	31	10,33
Proteína (g)	0,7	0,93
Gorduras totais (g)	0	0,00
Gordura Saturada (g)	1	0,22
Fibra (g)	123	492,00
Sódio (mg)	35	1,46
Cálcio (mg)	0,2	0,02
Magnésio (mg)	0,3	0,12

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



## REFERÊNCIAS

ALEXANDRINO, B. F.; AGUIAR, C. Grão-de-bico: resgatando o sabor do oriente. **SENAC**, Pernambuco. In: VII Encontro de Ensino, Pesquisa e Extensão, Pernambuco, 2013. Disponível em: <http://faculdadesenacpe.edu.br/encontro-de-ensino-pesquisa/2013/doc/anais/comunicacao/GR%C3%83O-DE-BICO%20RESGATANDO%20O%20SABOR%20DO%20ORIENTE.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2020.

ALVES, R. D. M.; MACEDO, S. V.; ROCHA, F. F.; MOREIRA, A. P. B.; COSTA, N. M. B. Ingestão de oleaginosas e saúde humana: uma abordagem científica. **Revista Brasileira de Nutrição Funcional**, São Paulo, v. 14, n. 57, p. 8-16, 2014. Disponível em: <https://www.vponline.com.br/portal/noticia/pdf/d0bb29a68cfb0b0daeebf933768989d5.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2020.

ANDRADE, A. P. C.; QUIRINO, M. F.; SILVA, T. L.; CARVALHO, J. D. G. Avaliação dos parâmetros físico-químicos de queijos Minas Frescal e Ricota comercializados em Fortaleza Ceará. **Revista Ciência Agronômica**, Fortaleza, v. 51, n. 2, 2020. DOI: 10.5935/1806-6690.20200022. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1806-66902020000200402&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1806-66902020000200402&lng=en&nrm=iso&tlng=pt). Acesso em: 16 jun. 2020.

ARETA J.L.; BURKE L. M.; ROSS, M. L.; CAMERA, D. M. WEST, D. W. D. BROAD, E. M.; JEACKOCKE, N. A. MOORE, D. R.; STELLINGWERFF, T.; PHILLIPS, S.M.; HAWLEY, J. A.; COFFEY, V. G. Timing and distribution of protein ingestion during prolonged recovery from resistance exercise alters myofibrillar protein synthesis. **The Journal of Physiology**, [s.l.], v. 591, n. 9, 2013. DOI:10.1113/jphysiol.2012.244897. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3650697/>. Acesso em: 16 jun. 2020.

BARROS, V. F. de; BARROS, R. X. de; RADELLI, P. B. Carne Vermelha E Câncer Colorretal: Uma Relação De Irmandade, Cascavel, PR, *In: Simpósio de Sustentabilidade e Contemporaneidade nas ciências sociais*, 5; Cascavel, PR, 2017. Cascavel: Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz. Disponível em: <https://www.ufpe.br/documents/40070/1837975/ABNT+NBR+6023+2018+%281%29.pdf/3021f721-5be8-4e6d-951b-fa354dc490ed>. Acesso em: 17 jun. 2020.

BRASIL. **Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003**. Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária [2003]. Disponível em: [http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/res0360\\_23\\_12\\_2003.pdf/5d4fc713-9c66-4512-b3c1-afee57e7d9bc](http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/res0360_23_12_2003.pdf/5d4fc713-9c66-4512-b3c1-afee57e7d9bc). Acesso em: 16 jun. 2020.



BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. Dietas da moda. In: BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Desmistificando Dúvidas Sobre Alimentação e Nutrição: material de apoio para profissionais de saúde**. 1 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. p.11-35. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando\\_duvidas\\_sobre\\_alimentacao/C3%A7%C3%A3o\\_nutricao.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimentacao/C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf). Acesso em: 30 maio. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Dez passos para uma alimentação saudável e adequada. In: BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2 ed. 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. p. 125-128. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)[M1]. Acesso em: 02 jun. 2020.

BERNARDI, D. M.; MELLO, H. R. L. S.; ALMEIDA, L. T.; MARAGON, L. M. (org.). **Composição e propriedades funcionais de frutas, bebidas e temperos**. Cascavel: FAG, 2019. 236 p. Disponível em: <https://www.fag.edu.br/mvc/assets/pdfs/composicao-e-propriedades-funcionais-de-frutas-bebidas-e-temperos.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2020.

CARVALHO, M. M. S.; LINO, L. L. A. Evaluation factors featuring eggplant (*Solanum melongena* L.) as a functional food. **Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, São Paulo, v. 39, n. 1, p. 130-143, abr. 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.4322/nutrire.2014.011>. Disponível em: [http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas\\_publicacoes/417.pdf](http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas_publicacoes/417.pdf). Acesso em: 18 jun. 2020.

COMPANHIA DE ENTREPÓSITOS E ARMAZÉNS GERAIS DE SÃO PAULO (CEAGESP). **Sazonalidade dos Produtos Comercializados no ETSP**. São Paulo, 2015. Disponível em: [http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/05/produtos\\_epoca.pdf](http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/05/produtos_epoca.pdf). Acesso em: 23 mar. 2020.

COSTA, A. S.; SANTOS, F. P. V.; LANCHÁ JR., A. H. **Suplementação Nutricional no Esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.

COSTA, P. C. T.; LIMA, J. S.; TEIXEIRA, L. J. M.; PEREIRA, R. J.; PEREIRA, F. O. Características antropométricas, perfil dietético e balanço nitrogenado de atletas de Jiu Jitsu brasileiro. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 78, p. 174-181, 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1283>. Acesso em: 16 jun. 2020.



DINIZ, G. C.; SILVA, P. O.; TOUGUINHA, M. H.; NUNES, L. O. Malefícios e benefícios da carne vermelha. **UNISEPE**, São Lourenço, 2018. Disponível em: <http://portal.unisepe.com.br/saoulourenco/wp-content/uploads/sites/10005/2018/09/bio03.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2020.

EMBRAPA. Gado de Corte. Mitos e realidades sobre o consumo de carne bovina. **Comparação da carne bovina com outras carnes**. Brasília, 2000. Disponível em: [http://old.cnpqg.embrapa.br/publicacoes/doc/doc100/005comparacaocarnes.html#fig4a\\_4b](http://old.cnpqg.embrapa.br/publicacoes/doc/doc100/005comparacaocarnes.html#fig4a_4b). Acesso em: 16 jun. 2020.

ESCOBAR A. L. S.; XAVIER, F. B. Propriedades fitoterápicas do mel de abelhas. **Revista Uningá**, Maringá, n. 37, v. 1, p. 159-172, jul. /set. 2013. Disponível em: [https://www.mastereditora.com.br/periodico/20131122\\_175144.pdf](https://www.mastereditora.com.br/periodico/20131122_175144.pdf). Acesso em: 17 jun. 2020.

GUALANO, B. **Suplementação de creatina**: efeitos ergogênicos, terapêuticos e adversos. Barueri, SP: Manole, 2014.

MUTTONI, S. Ingestão Antes, Durante e Após o Exercício. In: \_\_\_\_\_. (org). **Nutrição na Prática Esportiva**. 1. ed. Porto Alegre: SER - SAGAH, 2018.

NOGUEIRA, G. A. B.; FARIAS, P. K. S.; PRATER, R. P.; SOARES, P. D. F.; GUSMÃO, A. C. M. **Probióticos**: sua importância na fabricação de iogurtes e benefícios à saúde. Seminário de Iniciação Científica, 5. In: Eventos do IFNMG, Montes Carlos, MG, 2016

RODRIGUES, M.; ROCHA, M.; FERREIRA, A. PADRÃO, P. Azeite e Saúde. **Revista Nutrícias**, Porto, v. 14, n. 18, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/nut/n15/n15a04.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2020.

PERIN, L.; ZANARDO, V. P. S. Alimentos Funcionais: uma possível proteção para o desenvolvimento do câncer. **Perspectiva**, Erechim, v. 37, n. 137, p. 93-101, mar. 2013. Disponível em: [http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/137\\_329.pdf](http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/137_329.pdf). Acesso em: 17 jun. 2020.

PIOVACARI, S. M. F. **Os fitoquímicos e seus benefícios na saúde**. **Einstein**: Educação Continuada em Saúde, São Paulo, v. 7, n. 2, p. 106-109. Disponível em: <http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/1297-EC%20v7n2p106-9.pdf>. Acesso em: 18 jun. 2020.

QUADROS, L. BARROS, R. L. S. Vitamina C e performance: uma revisão. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 10, n. 55. jan./fev. 2016. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/557>. Acesso em: 17 jun. 2020



RAIZEL, R.; COQUEIRO, A. Y.; BONVINI, A.; MATA, A.; TIRAPEGU, G. J. Citoproteção e inflamação: efeitos da suplementação com glutamina e alanina sobre a lesão muscular induzida pelo exercício resistido. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 12, n. 69, p. 109-115, jan./fev. 2018. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/980>. Acesso em: 18 jun. 2020.

SAAD, G. A.; LÉDA, P. H. O.; SÁ, I. M.; SEIXLACK, A. C. **Fitoterapia Contemporânea: tradição e ciência na prática clínica**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

SAKURAI, F. N.; ESTRELA, K. C. A.; TAMAYO, M. S.; CASSEB, M. O.; NAKASATO, M. Caracterização das propriedades funcionais das ervas aromáticas utilizadas em um hospital especializado em cardiopneumologia. **Demetra**: Rio de Janeiro, v. 11, n. 4, 2016. DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2016.18170>. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18170>. Acesso em: 18 jun. 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA VEGETARIANA (SVB). **Guia de Dietas Vegetarianas Para Adultos**. São Paulo, 2012. Disponível em: <https://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>. Acesso em: 18 jun. 2020.

SOUZA, L. **Nutrição funcional e fitoterapia**. Porto Alegre: SER-SAGAH, 2017.

TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). **Food Research Center** (FoRC). Versão 7.0. São Paulo, 2019. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>. Acesso em: 15 jun. 2020.

VASCONCELOS, Q. D. J. S.; BACHUR, T. P. R.; ARAGÃO, G. F. Whey Protein: composição, usos e benefícios – uma revisão narrativa. **European Journal of Physical Education and Sport Science**, Bucharest, v. 4, n. 1, p. 173-183, 2018. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.1161636>. Disponível em: <https://oapub.org/edu/index.php/ejep/article/view/1405>. Acesso em: 18 jun. 2020.

#### RÓTULOS COM INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DAS RECEITAS

BRASIL. **Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003**. Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária [2003]. Disponível em: [http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/res0360\\_23\\_12\\_2003.pdf/5d4fc713-9c66-4512-b3c1-afce57e7d9bc](http://portal.anvisa.gov.br/documents/33880/2568070/res0360_23_12_2003.pdf/5d4fc713-9c66-4512-b3c1-afce57e7d9bc). Acesso em: 16 jun. 2020.



## IMAGENS - CABEÇALHO DAS PÁGINAS

CANVA. Disponível em: <https://www.canva.com/>. Acesso em: 16 jun. 2020.

GOOGLE IMAGENS. Disponível em: [https://www.google.com/search?q=google+imagens&rlz=1C1CHBD\\_pt-PTBR840BR840&oq=google+imagens&aqs=chrome..69i57j0l7.5954j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=google+imagens&rlz=1C1CHBD_pt-PTBR840BR840&oq=google+imagens&aqs=chrome..69i57j0l7.5954j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8). Acesso em: 16 jun. 2020.