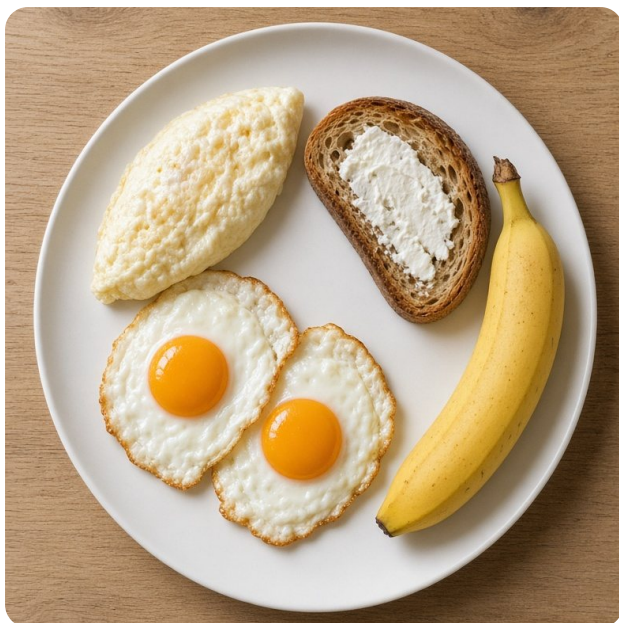


Doze refeições com mais de 30 g de proteína

Receitas para o cut, com ingredientes pesados, passos curtos e os macros de cada uma.

A última coluna diz quanta proteína recibes por cada 100 kcal: quanto mais alto, mais fácil chegar ao teu alvo sem passar das calorias.

REFEIÇÃO	KCAL	PROTEÍNA	HIDRATOS	Gordura	P / 100 KCAL	PÁG.
 Pequeno-almoço de dia de trabalho Pequeno-almoço, 10 min	402	38 g	37 g	12 g	9,5 g	2
 Overnight oats proteicos Pequeno-almoço, 5 min	348	35 g	37 g	5 g	10,1 g	3
 Omelete de claras com peru Pequeno-almoço, 8 min	296	44 g	20 g	4 g	14,9 g	4
 Robalo no forno com batata-doce Almoço ou jantar, 25 min	374	43 g	36 g	5 g	11,5 g	5
 Atum grelhado com legumes Almoço ou jantar, 15 min	424	62 g	37 g	3 g	14,6 g	6
 Nuggets de frango na airfryer Almoço ou jantar, 20 min	354	54 g	25 g	3 g	15,3 g	7
 Wrap de frango Almoço ou jantar, 15 min	382	44 g	33 g	7 g	11,5 g	8
 Peru com arroz e feijão-verde Almoço ou jantar, 20 min	497	48 g	54 g	8 g	9,7 g	9
 Frango com batata no micro-ondas Almoço ou jantar, 15 min	349	40 g	38 g	3 g	11,5 g	10
 Salada de grão e atum Almoço ou jantar, 5 min	330	36 g	23 g	9 g	10,9 g	11
 Taça de iogurte proteico Snack, 2 min	261	35 g	24 g	3 g	13,4 g	12
 Snack de chocolate Snack, 5 min	285	35 g	25 g	3 g	12,3 g	13



Pequeno-almoço, 10 min

Pequeno-almoço de dia de trabalho

Calorias

402 kcal

Proteína

38 g

Hidratos

37 g

Gordura

12 g

9,5 g de proteína por 100 kcal

Ingredientes

200 g de claras de ovo

2 ovos

30 g de pão

20 g de Philadelphia Light

1 banana

Como fazer

- 1 Claras numa frigideira antiaderente, lume médio, até fazer omelete. Dobra e reserva.
- 2 Na mesma frigideira, estrela os 2 ovos.
- 3 Torra o pão e barra com o Philadelphia.
- 4 Serve com a banana.

É o que como quase todos os dias no cut.



Pequeno-almoço, 5 min

Overnight oats proteicos

Calorias 348 kcal	Proteína 35 g
Hidratos 37 g	Gordura 5 g

10,1 g de proteína por 100 kcal

Ingredientes

40 g de flocos de aveia

30 g de proteína vegan

150 ml de leite magro

50 g de frutos vermelhos

Como fazer

- 1 Mistura a aveia, a proteína e o leite num frasco.
- 2 Fecha e deixa no frigorífico de um dia para o outro.
- 3 De manhã, junta os frutos vermelhos por cima.

Prepara três frascos ao domingo e tens a semana resolvida.



Pequeno-almoço, 8 min

Omelete de claras com peru

Calorias

296 kcal

Proteína

44 g

Hidratos

20 g

Gordura

4 g

14,9 g de proteína por 100 kcal

Ingredientes

250 g de claras de ovo

50 g de fiambre de peru

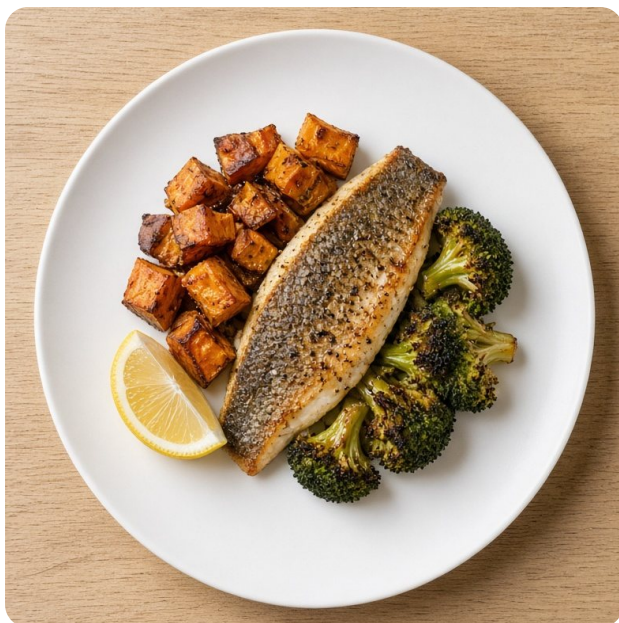
30 g de queijo fresco magro

1 fatia de pão integral

Como fazer

- 1 Corta o fiambre e o queijo fresco em pedaços pequenos.
- 2 Deita as claras na frigideira, lume médio.
- 3 Quando começarem a firmar, espalha o fiambre e o queijo e dobra.
- 4 Serve com o pão torrado.

Funciona igualmente bem ao jantar.



Almoço ou jantar, 25 min

Robalo no forno com batata-doce

Calorias

374 kcal

Proteína

43 g

Hidratos

36 g

Gordura

5 g

 11,5 g de proteína por 100 kcal

Ingredientes

200 g de robalo ou dourada escalada

150 g de batata-doce, pesada crua

150 g de brócolos congelados

Como fazer

- 1 Forno a 200 °C.
- 2 Batata-doce em cubos no tabuleiro, 10 minutos sozinha.
- 3 Junta o peixe e os brócolos, tempera, e deixa mais 12 a 15 minutos.

 Tudo no mesmo tabuleiro. Uma coisa para lavar.



Almoço ou jantar, 15 min

Atum grelhado com legumes

Calorias

424 kcal

Proteína

62 g

Hidratos

37 g

Gordura

3 g

14,6 g de proteína por 100 kcal

Ingredientes

225 g de postas de atum congeladas

150 g de batata-doce, pesada crua

150 g de cogumelos, feijão-verde e cenoura

Como fazer

- 1 Descongela o atum no frigorífico na véspera.
- 2 Batata-doce no micro-ondas, tapada, 6 a 7 minutos.
- 3 Grelha o atum 2 a 3 minutos de cada lado e salteia os legumes na mesma frigideira.

111 kcal e 25 g de proteína por cada 100 g de atum.



Almoço ou jantar, 20 min

Nuggets de frango na airfryer

Calorias

354 kcal

Proteína

54 g

Hidratos

25 g

Gordura

3 g

15,3 g de proteína por 100 kcal

Ingredientes

200 g de peito de frango

50 g de claras de ovo

30 g de corn flakes 0% açúcar

Sal, alho em pó e paprika a gosto

Como fazer

- 1 Corta o frango em pedaços e tempera.
- 2 Tritura os corn flakes.
- 3 Passa cada pedaço pelas claras e depois pelos corn flakes.
- 4 Airfryer a 190 °C, 12 minutos, virando a meio.

Estaladiços sem uma gota de óleo.



Almoço ou jantar, 15 min

Wrap de frango

Calorias

382 kcal

Proteína

44 g

Hidratos

33 g

Gordura

7 g

 11,5 g de proteína por 100 kcal

Ingredientes

1 tortilha integral

150 g de peito de frango

Alface e tomate

30 g de iogurte grego 0%, como molho

Como fazer

- 1 Grelha o frango temperado e corta em tiras.
 - 2 Mistura o iogurte com sal, pimenta e limão para o molho.
 - 3 Monta tudo na tortilha e enrola.
- ▮ Dá para levar para o trabalho.



Almoço ou jantar, 20 min

Peru com arroz e feijão-verde

Calorias

497 kcal

Proteína

48 g

Hidratos

54 g

Gordura

8 g

9,7 g de proteína por 100 kcal

Ingredientes

180 g de bife de peru

60 g de arroz, pesado cru

150 g de feijão-verde

5 g de azeite

Como fazer

- 1 Coze o arroz.
- 2 Coze o feijão-verde a vapor ou em água, 8 minutos.
- 3 Grelha o peru com o azeite, 3 a 4 minutos de cada lado.

A refeição base. Muda o tempero e nunca é igual.



Almoço ou jantar, 15 min

Frango com batata no micro-ondas

Calorias

349 kcal

Proteína

40 g

Hidratos

38 g

Gordura

3 g

 11,5 g de proteína por 100 kcal

Ingredientes

150 g de peito de frango

200 g de batata

100 g de legumes a gosto

Como fazer

- 1 Corta a batata em cubos, tempera numa taça e tapa.
- 2 Micro-ondas 8 a 10 minutos, mínimo 800 W.
- 3 Enquanto isso, grelha o frango e salteia os legumes.

 Batata pronta em 8 minutos, sem forno.



Almoço ou jantar, 5 min

Salada de grão e atum

Calorias

330 kcal

Proteína

36 g

Hidratos

23 g

Gordura

9 g

10,9 g de proteína por 100 kcal

Ingredientes

1 lata de atum ao natural, escorrido

100 g de grão-de-bico cozido

Tomate, pepino e cebola roxa

5 g de azeite

Como fazer

- 1 Escorre o atum e passa o grão por água.
 - 2 Pica os legumes.
 - 3 Junta tudo e tempera com azeite, vinagre e sal.
- Zero fogão. Cinco minutos.



Snack, 2 min

Taça de iogurte proteico

Calorias

261 kcal

Proteína

35 g

Hidratos

24 g

Gordura

3 g

13,4 g de proteína por 100 kcal

Ingredientes

100 g de iogurte grego 0%

30 g de proteína vegan

100 g de mamão ou melão

10 g de corn flakes 0% açúcar

Como fazer

- 1 Mistura a proteína com um pouco de água até ficar cremosa.
- 2 Iogurte na taça, a mousse de proteína por cima.
- 3 Termina com a fruta e os corn flakes.

Só a proteína vegan ganha esta textura de mousse. A whey fica líquida.



Snack, 5 min

Snack de chocolate

Calorias

285 kcal

Proteína

35 g

Hidratos

25 g

Gordura

3 g

 12,3 g de proteína por 100 kcal

Ingredientes

4 bolachas de arroz

25 g de Beef Protein chocolate

15 g de cacau magro em pó

70 g de claras de ovo

Como fazer

- 1 Mistura a proteína, o cacau e as claras até ficar um creme.
- 2 Micro-ondas 30 a 40 segundos, mexe, e repete se precisar.
- 3 Barra nas bolachas de arroz.

 Para quando apetece doce a meio da tarde.

Os macros foram calculados a partir dos ingredientes pesados crus, com os valores dos rótulos que uso. Mudam um pouco com a marca, por isso confirma na tua app se precisares de precisão.

Saber quanta proteína tem uma refeição só serve se souberes o teu alvo. Para isso, usa a Calculadora de Progresso: diz-te as calorias e os macros do teu dia, e semana a semana diz-te se deves manter, cortar ou subir.

As fotografias são ilustrativas. Isto não substitui acompanhamento de um nutricionista.