

Alimentação e energia (com receitas completas)

26. O que comer antes do treino?

Prefira alimentos leves, com carboidratos de boa qualidade e pouca gordura. Exemplos: frutas, aveia, pão integral, iogurte, café.

27. E depois do treino?

Combine proteína + carboidrato: ovos, frango, batata doce, iogurte, whey, sanduíches leves.

28. Posso treinar em jejum?

Sim, se você se sentir bem. Não é obrigatório nem milagroso.

29. Suplementos são necessários?

Não. Mas whey, creatina e cafeína podem ajudar dependendo do objetivo.

30. Água durante o treino é importante?

Sim — hidratação mantém desempenho e evita tontura.

Baixe Agora o PDF GRÁTIS Das Receitas para Antes e Depois dos Treinos:

No final do artigo é só você clicar no **botão BAIXAR** e pegar seu pdf com todas as receitas. Aproveite, **é GRÁTIS**.

Receitas fit pré-treino (com passo a passo)

1. Smoothie energético de banana e aveia

Ingredientes:

1 banana madura

1 colher de sopa de aveia em flocos

150 ml de leite vegetal ou água
1 colher de chá de mel (opcional)
Canela em pó a gosto
Gelo (opcional)

Modo de preparo:

- . **Descasque e corte** a banana em rodela para facilitar na hora de bater.
- . **Coloque no liquidificador** a banana, a aveia, o leite (ou água) e o mel.
- . **Bata por 30 a 40 segundos**, até ficar bem cremoso.
- . **Adicione canela** a gosto e, se quiser, algumas pedras de gelo.
- . Bata rapidamente só para misturar e **sirva em seguida**.

2. Pão integral com pasta de amendoim

Ingredientes:

1 fatia de pão integral
1 colher de sopa de pasta de amendoim 100%
1 fio de mel (opcional)
1 banana em rodela (opcional)

Modo de preparo:

- . **Torre levemente** o pão, se quiser uma textura mais crocante.
- . **Passe a pasta de amendoim** por toda a superfície da fatia.
- . Se quiser mais energia, **regue com um fio de mel**.
- . Para um pré-treino mais reforçado, **distribua rodela de banana** por cima.
- . **Consuma de 30 a 45 minutos** antes do treino.

3. Iogurte com granola e frutas

Ingredientes:

1 pote de iogurte natural ou tipo grego

2 colheres de sopa de granola

1 fruta picada (maçã, morango, uva ou banana)

1 colher de chá de mel (opcional)

Modo de preparo:

- . **Coloque o iogurte** em uma tigela.
- . **Lave e pique a fruta** escolhida em pedaços pequenos.
- . **Adicione a fruta** por cima do iogurte.
- . **Polvilhe a granola** sobre tudo.
- . Se quiser, finalize com **um fio de mel**.
- . Misture levemente e **sirva logo em seguida**.

4. Café preto com banana

Ingredientes:

1 xícara de café preto coado (sem açúcar, de preferência)

1 banana prata ou nanica

Modo de preparo:

- . **Prepare o café** como de costume.
- . Enquanto isso, **descasque a banana**.
- . Se quiser, **corte a banana em rodela**s para comer aos poucos com o café.
- . **Beba o café** e coma a banana em seguida ou alternando.
- . Ideal para quem treina cedo e prefere algo **rápido e leve**.

5. Panquequinha fit de aveia

Ingredientes:

1 ovo

2 colheres de sopa de aveia em flocos (ou farelo)

1 banana pequena amassada

Canela a gosto

1 fio de óleo de coco ou manteiga para untar a frigideira

Modo de preparo:

- . **Amasse bem a banana** com um garfo até virar um purê.
- . Em uma tigela, **misture o ovo, a banana amassada e a aveia**.
- . Acrescente **canela a gosto** e mexa até a massa ficar homogênea.
- . **Aqueça uma frigideira antiaderente** em fogo baixo e unte com um fio de óleo de coco ou manteiga.
- . **Despeje a massa** formando um círculo, como uma panqueca pequena.
- . **Deixe dourar** de um lado (2–3 minutos), depois vire com cuidado e doure do outro.
- . Sirva em seguida, pura ou com um fio de mel por cima.



🍷 Receitas fit pós-treino (com passo a passo)

1. Omelete proteico com legumes

Ingredientes:

2 ovos

1 colher de sopa de cebola picada

2 colheres de sopa de tomate picado (sem sementes)

Punhado de espinafre picado (ou outra verdura)

Sal e pimenta a gosto

1 fio de azeite ou óleo para untar

Modo de preparo:

- . **Quebre os ovos** em uma tigela e bata com um garfo até misturar bem.
- . **Tempere** com sal e pimenta.
- . **Adicione a cebola, o tomate e o espinafre** à mistura de ovos.
- . **Aqueça uma frigideira antiaderente** com um fio de azeite.
- . **Despeje a mistura** na frigideira e espalhe.
- . Cozinhe em **fogo baixo**, tampado, até firmar.
- . Se quiser, **dobre ao meio** na hora de servir.

2. Shake pós-treino com whey

Ingredientes:

1 dose de whey protein (sabor de sua preferência)

200 ml de água ou leite vegetal

1 colher de sopa de aveia (opcional)

Gelo a gosto

Modo de preparo:

- . Em uma coqueteleira ou copo grande, **adicione o líquido** (água ou leite vegetal).
- . **Coloque o whey** e, se quiser, a aveia.
- . **Agite bem** por 20–30 segundos até dissolver.
- . Acrescente gelo se preferir gelado.

- . **Beba até 1 hora após o treino.**

3. Frango desfiado com batata doce

Ingredientes:

100 g de peito de frango cozido e desfiado
1 batata doce média cozida
1 fio de azeite
Sal, alho e ervas a gosto

Modo de preparo:

- . **Cozinhe o frango** em água com sal e temperos, depois desfie.
- . Em uma frigideira, **aqueça um fio de azeite** e refogue o frango desfiado com alho e ervas.
- . **Cozinhe a batata doce** em água até ficar macia.
- . **Descasque e corte** a batata em rodela ou cubos.
- . Sirva o frango por cima da batata doce ou ao lado.

4. Sanduíche natural de atum

Ingredientes:

2 fatias de pão integral
1/2 lata de atum (preferência em água)
1 colher de sopa de maionese light ou iogurte
Folhas de alface
Rodela de tomate
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

- . **Escorra o atum** e misture com a maionese ou iogurte.
- . Tempere com **sal e pimenta a gosto**.

- . **Monte o sanduíche:** pão, pasta de atum, alface e tomate.
- . Feche com a outra fatia de pão e **sirva em seguida.**

5. Bowl proteico de iogurte grego

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte grego natural
- 1 colher de chá de chia
- 1 colher de sopa de mel ou outro adoçante
- Frutas picadas (morango, banana, manga ou uva)
- 1 colher de sopa de granola (opcional)

Modo de preparo:

- . **Coloque o iogurte grego** em uma tigela.
- . **Adicione a chia** e misture bem.
- . **Pique as frutas** escolhidas e coloque por cima.
- . Regue com **mel** e finalize com granola, se quiser.
- . Misture levemente e consuma após o treino.

Receitas detox (com modo de preparo)

1. Suco verde clássico

Ingredientes:

- 1 folha de couve
- 1 maçã verde ou vermelha
- Suco de 1/2 limão
- 1 pequeno pedaço de gengibre
- 200 ml de água
- Gelo a gosto

Modo de preparo:

- . **Lave bem** a couve e a maçã.
- . **Pique a maçã** em pedaços (pode manter a casca).
- . Coloque tudo no liquidificador: couve, maçã, limão, gengibre, água.
- . **Bata bem** até ficar homogêneo.
- . Se quiser, coe; se preferir mais fibras, **beba sem coar**.
- . Sirva com gelo.

2. Suco detox de abacaxi com hortelã

Ingredientes:

2 fatias grossas de abacaxi
5 a 8 folhas de hortelã
200 ml de água ou água de coco
Gelo a gosto

Modo de preparo:

- . **Corte o abacaxi** em cubos.
- . Coloque no liquidificador com a hortelã e o líquido escolhido.
- . **Bata por 30–40 segundos** até ficar uniforme.
- . Sirva com gelo.

3. Chá detox de hibisco com limão

Ingredientes:

1 colher de sopa de hibisco seco
250 ml de água quente
Suco de 1/2 limão
Gelo (se quiser tomar gelado)

Modo de preparo:

- . **Ferva a água** e desligue o fogo.

- . Adicione o hibisco e **tampe**, deixando em infusão por 5–10 minutos.
- . Coe o chá, espere amornar e **adicione o limão**.
- . Tome morno ou gelado com gelo.