

## Receitas

### 1. Panquecas de polvilho doce e banana

Ingredientes (para 1 porção)

- ✓ 1 banana pequena
- ✓ 1 ovo + 1 clara
- ✓ 30g de polvilho doce
- ✓ 1 colher de café de fermento
- ✓ Canela a gosto



### 2. Papas de aveia com claras

Ingredientes (para 1 pessoa):

- ✓ 30g de flocos de aveia
- ✓ 150mL de leite magro ou bebida vegetal + água qb (pode fazer só com água)
- ✓ Pau de canela e casca de limão
- ✓ canela ou cacau puro (opcionais)
- ✓ 2 claras
- ✓ Levar tudo ao tacho mexendo sempre e a 2 minutos do final acrescentar as claras, mexendo até engrossar



Topping: fruta ou doce ou manteiga de frutos secos



CENTRO  
HOSPITALAR  
LEIRIA



CENTRO  
HOSPITALAR  
LEIRIA

## Receitas

### 3. Panquecas de polvilho doce e banana

Ingredientes (para 1 porção)

- ✓ 1 banana pequena
- ✓ 1 ovo + 1 clara
- ✓ 30g de polvilho doce
- ✓ 1 colher de café de fermento
- ✓ Canela a gosto



### 4. Papas de aveia com claras

Ingredientes (para 1 pessoa):

- ✓ 30g de flocos de aveia
- ✓ 150mL de leite magro ou bebida vegetal + água qb (pode fazer só com água)
- ✓ Pau de canela e casca de limão
- ✓ canela ou cacau puro (opcionais)
- ✓ 2 claras
- ✓ Levar tudo ao tacho mexendo sempre e a 2 minutos do final acrescentar as claras, mexendo até engrossar



Topping: fruta ou doce ou manteiga de frutos secos



CENTRO  
HOSPITALAR  
LEIRIA



CENTRO  
HOSPITALAR  
LEIRIA

## ALIMENTAÇÃO PRÉ E PÓS-TREINO

Estes dois momentos são cruciais, tanto para obtenção do máximo rendimento durante o treino, como para conseguir uma rápida recuperação depois do mesmo.

**PRÉ-TREINO** - O tipo de refeição do pré-treino vai depender da intensidade e da duração do treino.

- *Exemplos de lanches próximos da hora do treino (30 a 60 minutos antes):*

**Opção 1** – Tosta de arroz com manteiga de frutos secos e maçã



**Opção 2** - Panqueca de polvilho doce e banana



- *Exemplos de lanches (mais de 60 minutos antes da hora do treino):*

**Opção 1** – Iogurte com flocos de aveia e morangos



**Opção 2** – Panqueca de batata doce e pêra



- *Exemplos de refeições principais antes da hora do treino (3 a 4 horas antes):*

**Opção 1** – Carapau grelhado com batata doce e brócolos

**Opção 2** – Peito de frango grelhado com arroz basmati e salada mista



## ALIMENTAÇÃO PRÉ E PÓS-TREINO

Estes dois momentos são cruciais, tanto para obtenção do máximo rendimento durante o treino, como para conseguir uma rápida recuperação depois do mesmo.

**PRÉ-TREINO** - O tipo de refeição do pré-treino vai depender da intensidade e da duração do treino.

- *Exemplos de lanches próximos da hora do treino (30 a 60 minutos antes):*

**Opção 1** – Tosta de arroz com manteiga de frutos secos e maçã



**Opção 2** - Panqueca de polvilho doce e banana



- *Exemplos de lanches (mais de 60 minutos antes da hora do treino):*

**Opção 1** – Iogurte com flocos de aveia e morangos



**Opção 2** – Panqueca de batata doce e pêra



- *Exemplos de refeições principais antes da hora do treino (3 a 4 horas antes):*

**Opção 1** – Carapau grelhado com batata doce e brócolos

**Opção 2** – Peito de frango grelhado com arroz basmati e salada mista



**PÓS-TREINO** - A refeição do pós-treino deve ajudar a acelerar ao máximo a recuperação muscular e restabelecer as reservas de glicogénio, pelo que se deve ingerir para esses efeitos, respetivamente, proteína alta qualidade e hidratos de carbono com elevado índice glicémico.

- *Exemplos de lanches pós-treino (30 a 60 minutos depois):*

**Opção 1** - Batido com queijo quark + frutos vermelhos + aveia



**Opção 2** - Papas de aveia com claras e kiwi



**Opção 3** – Pão com claras mexidas e banana

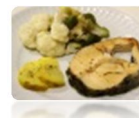


- *Exemplos de refeições principais pós-treino (30 a 60 minutos depois):*

**Opção 1** – Esparguete com atum e salada de tomate cherry e pepino

**Opção 2** – Abrótea no forno com batata assada e couve-flor

**Opção 3** – Tiras de peru com cuscuz de legumes



**PÓS-TREINO** - A refeição do pós-treino deve ajudar a acelerar ao máximo a recuperação muscular e restabelecer as reservas de glicogénio, pelo que se deve ingerir para esses efeitos, respetivamente, proteína alta qualidade e hidratos de carbono com elevado índice glicémico.

- *Exemplos de lanches pós-treino (30 a 60 minutos depois):*

**Opção 1** - Batido com queijo quark + frutos vermelhos + aveia



**Opção 2** - Papas de aveia com claras e kiwi



**Opção 3** – Pão com claras mexidas e banana



- *Exemplos de refeições principais pós-treino (30 a 60 minutos depois):*

**Opção 1** – Esparguete com atum e salada de tomate cherry e pepino

**Opção 2** – Abrótea no forno com batata assada e couve-flor

**Opção 3** – Tiras de peru com cuscuz de legumes

