

# RECEITAS

Emagrecimento e Ganho Muscular



Por: Giovana Guido

# TABELA DE CONTEÚDOS

|  |    |
|--|----|
| Aviso Importante.....                                  | 3  |
| Receitas Para Aumento De Massa Muscular .....          | 4  |
| 1. VITAMINA DA FORÇA .....                             | 5  |
| 2. SALADA DE FRANGO, UVAS E NOZES .....                | 6  |
| 3. OMELETE PROTÉICA .....                              | 7  |
| 4. OMELETE DE BATATA .....                             | 8  |
| 5. BOLO DE BATATA-DOCE COM COCO.....                   | 9  |
| 6. PÃO DE BATATA-DOCE .....                            | 10 |
| 7. ARROZ NUTRITIVO.....                                | 11 |
| 8. MACARRONADA DE PERU E ABOBRINHA.....                | 12 |
| 9. FILÉ DE PEIXE AO FORNO COM BATATAS.....             | 13 |
| 10. FILÉ MIGNON COM BRÓCOLIS E SHIITAKE .....          | 14 |
| Receitas para Emagrecimento e Definição Muscular ..... | 15 |
| 11. SALADA INCREMENTADA .....                          | 16 |
| 12. SALADA GREGA.....                                  | 17 |
| 13. CLARAS DE OVO COM ATUM .....                       | 18 |
| 14. OMELETE DE BERINJELA (DE FORNO).....               | 19 |
| 15. RISOTO LIGHT COM ABACAXI E FRANGO .....            | 20 |
| 16. ATUM FRESCO GRELHADO .....                         | 21 |
| 17. FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE COGUMELOS.....          | 22 |
| 18. SANDUÍCHE NATURAL DE ATUM.....                     | 23 |
| 19. PICADINHO DE CARNE.....                            | 24 |
| 20. OMELETE DE PEITO DE PERU.....                      | 25 |
| Quem É Giovana Guido .....                             | 26 |

# **AVISO IMPORTANTE**

Este livro gratuito foi criado com algumas receitas simples e saudáveis, mas para ter um aconselhamento personalizado deve consultar um nutricionista.

Deve também consultar um profissional antes de iniciar qualquer tipo de treinamento físico ou plano de dieta.

Estas informações são meramente educativas e deve sempre procurar um profissional qualificado para fazer um acompanhamento personalizado às suas necessidades.

Com toda a tecnologia e informação atual, ganhar massa muscular e emagrecer não é mais questão só de genética.

Primeiro de tudo o ideal é ter um bom programa de treinamento: só isso poderá dar um estímulo forte o suficiente para seu corpo mudar, então, procure sempre a orientação de um educador físico.

Segundo: dieta e suplementação: a união desses dois fará milagres pelo seu corpo, afinal, treinar bem e não comer direito, não suplementar, é jogar todo o esforço no lixo.

Terceiro e quarto: ótimas noites de sono (para recuperação muscular e produção hormonal) e alta ingestão de água durante todo o dia.

Se esses 4 mandamentos forem seguidos, em pouco tempo seu corpo mostrará mudanças extraordinárias e você atingirá o tão almejado objetivo: ficar mais forte e definido.

Aqui ficam algumas receitas para você começar!

# **RECEITAS PARA AUMENTO DE MASSA MUSCULAR**



# 1. VITAMINA DA FORÇA

- 1 Copo pequeno de extrato de soja
- ½ Copo de suco de uva sem açúcar
- 1 Banana picada
- 4 Amêndoas ou 2 castanhas do Pará
- 1 Colher de (sopa) de gérmen de trigo ou linhaça
- 1 Colher (sopa) de proteína de soja em pó ou whey protein

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e tome gelado.

*Rendimento: 1 copo grande*

## 2. SALADA DE FRANGO, UVAS E NOZES

- 1 Peito de frango
- ¼ Xícara de nozes
- ½ Xícara de uvas frescas ou passas
- 1 Cebola picada
- ¼ Xícara de maionese light
- Sal e pimenta

Modo de preparo:

Refogue o frango em uma frigideira com um pouco de óleo e cebola. Após esfriar, desfie-o.

Em uma tigela grande, combine o frango com as uvas, nozes e a maionese. Misture bem e tempere com sal e pimenta.

Consumir a salada quente ou fria.

*Rendimento: 2 porções*

### 3. OMELETE PROTÉICA

- 5 Claras
- 1 Ovo inteiro
- 1 Colher (sopa) de leite desnatado
- 1 Tomate picado
- Sal e pimenta à gosto
- 1 Colher (sopa) de cebola picada
- 1 Fatia de queijo branco picada
- 1 Colher (sopa) de salsinha picada
- Óleo de canola para molhar o fundo da frigideira

Modo de preparo:

Bata uma clara em neve. Reserve. Bata as outras claras com o ovo num prato separado enquanto deixa o óleo esquentar.

Acrescente aos poucos todos os ingredientes, mexa bem e acrescente por último a clara em neve. Despeje tudo na frigideira.

Tape-a até que a omelete esteja bem cozida por baixo, então, vire-a e deixe dourar do outro lado. Sirva sem seguida.

*Rendimento: 1 porção grande*

## 4. OMELETE DE BATATA

- 2 Ovos batidos
- ½ Copo de leite
- 1 Colher (café) de fermento
- 2 Batatas
- 3 Fatias de queijo branco
- 3 Fatias de peito de peru picadas
- Salsinha e cebolinha
- Cebola picadinha
- Pimenta do reino e sal ao gosto

Modo de preparo:

Descasque as batatas e pique em tirinhas. Esquente um pouco de óleo numa panela e quando estiver bem quente refogue as batatas, até dourar. Reserve.

Bata os ovos com o leite, temperos, peito de peru, mussarela e fermento. Reserve.

Numa frigideira, coloque um pouco de óleo, esquente e acomode as batatas. Por cima, coloque a batida com os ovos.

Vire e deixe dourar dos dois lados. Sirva quente.

*Rendimento: 1 unidade*

## 5. BOLO DE BATATA-DOCE COM COCO

- 1 Kg de batata doce
- 100g de margarina
- 3 Ovos
- 100g de coco ralado
- 3 Colheres (sopa) de açúcar light
- 1 Lata de leite condensado desnatado
- 2 Colheres (sopa) de raspas de limão
- 1 Colher (sopa) de fermento em pó
- Margarina e farinha para untar

Modo de preparo:

Cozinhe a batata-doce numa panela de pressão com  $\frac{1}{2}$  litro de água por 20 minutos. Descasque-as e passe pelo espremedor, ainda quentes.

Junte aos poucos todos os ingredientes e misture bem, sendo o fermento por último.

Despeje numa assadeira retangular média já untada e leve ao forno médio por 40-45 minutos.

*Rendimento: 10 pedaços*

## 6. PÃO DE BATATA-DOCE

- 3 Batatas-doces cozidas, descascadas e espremidas
- 3 Xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 Ovos
- 30g de fermento biológico fresco
- 1 Xícara de açúcar light
- 3 Colheres (sopa) de margarina ou creme vegetal
- Sal

Modo de preparo:

Coloque as batatas espremidas numa tigela e misture os outros ingredientes aos poucos, até que a massa fique homogênea, sempre amassando bem.

Faça pãezinhos e leve para assar em assadeiras untadas.

*Rendimento: 3 porções*

## 7. ARROZ NUTRITIVO

- 1 Peito de frango em cubos
- 1 Cebola média picada
- Alho
- 4 Colheres (sopa) de óleo
- 1 Xícara e ½ de arroz lavado e escorrido
- 1 Vidro de palmito picado
- 1 Lata de molho de tomate
- ½ Lata de milho verde
- Sal
- 3 Xícaras de água quente

Modo de preparo:

Numa panela de pressão, refogue a cebola, alho e o peito de frango no óleo. Junte o arroz e refogue mais. Então, junte o palmito, milho e o molho de tomate.

Feche a panela de pressão e conte 5 minutos após o início da pressão. Ao terminar, verifique se o arroz está no ponto. Caso não esteja, deixe mais 3 minutos após uma nova pressão. A consistência é cremosa.

*Rendimento: 4 porções*

## 8. MACARRONADA DE PERU E ABOBRINHA

- 250g de macarrão espaguete ou penne
- 1 Abobrinha média picada
- 100g de tomates picados
- 3 Colheres de azeite
- 200g de creme de leite sem gordura
- Tiras de peito de peru
- Alho e cebola a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Refogue o alho, a cebola e a abobrinha picada no azeite. Por último acrescente o tomate em cubos. Quando a abobrinha estiver no ponto, coloque o creme de leite, as fatias de peru, o sal e mexa por uns 2 minutos.

Sirva quente.

*Rendimento: 4 porções*

## 9. FILÉ DE PEIXE AO FORNO COM BATATAS

- 800g de badejo
- 3 Dentes de alho
- 400g de batatas
- Caldo de peixe
- Salsinha picada
- Azeite de oliva
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Faça um caldo de peixe com a cabeça e as espinhas do peixe junto com cebola, alecrim, alho poró e louro.

Em outra panela, refogue o alho no azeite e adicione as batatas cortadas em fatias. Depois, acrescente a salsinha e o caldo de peixe, até cozinhar as batatas.

Com o peixe cortado em filés, corte-o novamente em pedaços menores. Tempere com sal.

Coloque as batatas e o peixe num refratário, acrescente azeite e pimenta-do-reino. Leve ao forno até assar.

*Rendimento: 4 porções*

## 10. FILÉ MIGNON COM BRÓCOLIS E SHIITAKE

- 250g de filé mignon em fatias
- 50g de brócolis
- 20g de shiitake em tiras
- 2 Colheres (sopa) de molho de ostra ou shoyu
- ½ Colher (chá) de gergelim torrado
- Marinada (deixar o filé mignon nessa mistura por 5 minutos antes de refogar):
  - 1 Colher (sopa) de açúcar light
  - 2 Colheres (sopa) de saquê
  - ½ Colher (chá) de óleo de gergelim torrado
  - 1 Dente de alho picado

Modo de preparo:

Pegue uma panela Wok e passe uma fina camada de óleo. Aqueça até esfumaçar.

Refogue o filé mignon até selar os dois lados. Em seguida, acrescente o brócolis e o shiitake. Mexa por mais 30 segundos.

Tempere com o molho e misture bem. Sirva.

*Rendimento: 2 porções*

# **RECEITAS PARA EMAGRECIMENTO E DEFINIÇÃO MUSCULAR**



## 11. SALADA INCREMENTADA

- Folhas verdes (rúcula, agrião, alface, etc.)
- Champignons picados
- Tomate fresco ou seco picado
- Queijo branco picado em cubos
- Amêndoas ou amendoins picados
- Orégano ao gosto
- Azeite e sal

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e sirva.

*Rendimento: Escolher as quantidades*

## 12. SALADA GREGA

- 4 Tomates maduros
- Sal e azeite
- Vinagre
- 2 Colheres (sopa) de alcaparras
- 12 Azeitonas verdes
- 200g de queijo fresco
- 1 Cebola pequena
- 1 Pepino
- 1 Pimentão verde pequeno

Modo de preparo:

Corte os tomates e pepinos em cubos. Coloque em uma tigela. Adicione a cebola fatiada e o pimentão cortado em tiras.

Regue com azeite de oliva e vinagre. Misture bem e adicione as alcaparras. Coloque sal ao gosto.

Corte o queijo em cubinhos e coloque sobre a salada, juntamente com as azeitonas.

*Rendimento: 3 porções*

## 13. CLARAS DE OVO COM ATUM

- 5 Claras de ovo com sal
- 1 Lata de atum ralado light

Modo de preparo:

Modo de preparo: Frite as claras numa frigideira antiaderente sem óleo.

Aqueça o atum numa panela.

Pique as claras em cubos e despeje-as na panela do atum até misturar bem.

Sirva em seguida.

Pode acompanhar fontes de carboidratos como arroz, batatas, macarrão, etc.

*Rendimento: 1 porção grande*

## 14. OMELETE DE BERINJELA (DE FORNO)

- 6 Ovos
- 3 Berinjelas
- Alho picado
- 500g de tomates sem pele (faça um molho)
- 300g de mussarela fatiada
- Folhas de manjericão
- Queijo parmesão ralado light
- Azeite, sal, pimenta do reino

Modo de preparo:

Corte as berinjelas em fatias fininhas. Tempere-as e refogue na frigideira com um pouco de óleo. Reserve.

Bata os ovos com o queijo ralado e em uma frigideira, faça 4 omeletes fininhas e reserve.

Refogue os dentes de alho e acrescente os tomates já em forma de molho e cozinhe por 15 minutos.

Acrescente folhas de manjericão picadas, sal e pimenta. Numa forma refratária, coloque uma omelete e alterne camada de berinjela, molho e queijo mussarela, até terminar.

Asse em forno pré-aquecido por 25-30 minutos.

Decore com manjericão e sirva. Sirva 4 pessoas.

*Rendimento: 4 porções*

## 15. RISOTO LIGHT COM ABACAXI E FRANGO

- 2 Xícaras de chá de caldo de frango (480 ml)
- 1 Cebola média picada
- 3 Colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 Pedaco pequeno de peito de frango cozido e desfiado
- ½ Abacaxi médio
- 1 Xícara (chá) de arroz integral
- 5 Ramos de salsinhas ou cebolinhas picadas
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Coloque o caldo de frango em uma panela, leve ao fogo e deixe ferver. Mantenha no fogo baixo.

Em outra panela, coloque o azeite e a cebola. Leve ao fogo e refogue, mexendo de vez em quando, por 3 minutos, até a cebola murchar.

Junte o peito de frango e refogue, mexendo de vez em quando por 5 minutos ou até o frango dourar.

Acrescente o abacaxi e cozinhe por mais 5 minutos. Incorpore, aos poucos, o caldo de frango fervente, sem parar de mexer (para o arroz se soltar) por 20 minutos.

Acerte o sal e sirva.

*Rendimento: 6 porções*

## 16. ATUM FRESCO GRELHADO

- 2 Postas grandes de atum fresco
- 2 Colheres de sopa de azeite
- 2 Ramos de salsa
- 4 Fatias médias de limão

Modo de preparo:

Pincele as postas de atum com o azeite e salpique sal em toda a superfície. Coloque em cada uma delas um ramo de salsa e 2 fatias de limão.

Deixe tomar gosto por duas horas. Coloque as postas numa frigideira antiaderente e leve ao fogo.

Deixe grelhar por 10 minutos, virando-as na metade do tempo.

Acompanha batatas, arroz, salada verde e molho vinagrete.

*Rendimento: 2 porções*

## 17. FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE COGUMELOS

- 400g de filé de frango
- 1 Dente de alho esmagado
- Sal a gosto
- 1 Colher (sopa) de vinagre branco
- 2 Colheres (sopa) de óleo de soja
- Molho:
  - 1 Colher de (sopa) de farinha de trigo
  - 1 Xícara (chá) de água
  - ½ Tablete de caldo de frango
  - 150 g de champignon em conserva

Modo de preparo:

Tempere os filés com alho, sal, vinagre e os deixe descansar por 1 hora. Aqueça bem uma frigideira e grelhe os filés com um fio de óleo.

Molho: Misture a farinha de trigo à água. Na frigideira em que os filés foram grelhados, junte a água com a farinha, o caldo de galinha e deixe que ferva até retirar os resíduos de frango, mexendo sempre.

Quando o molho estiver douradinho, junte os champignons e deixe ferver por cerca de um minuto. Coloque o molho sobre os filés e sirva.

*Rendimento: 4 porções*

## 18. SANDUÍCHE NATURAL DE ATUM

- 1 Lata de atum light escorrida
- 4 Colheres (sopa) de maionese
- 4 Folhas de alface
- 2 Fatias de tomate
- Cenoura ralada (1 unidade pequena)
- 4 Fatias de pão integral

Modo de preparo:

Misture o atum e a maionese num pote e reserve. Rale a cenoura e reserve.

No pão de forma passe o patê de atum, acrescente a cenoura, tomate e alface. Sirva.

*Rendimento: 2 porções*

## 19. PICADINHO DE CARNE

- 500g de alcatra
- 3 Colheres (sopa) de óleo
- 1 Cebola grande picada
- 2 Dentes de alho amassados
- 1 Pimentão verde pequeno picado
- 2 Folhas de louro
- 3 Colheres (sopa) de extrato de tomate
- Sal e molho de pimenta a gosto
- 2 Colheres (sopa) de salsa picada

Modo de preparo:

Corte a carne em cubinhos. Coloque o óleo na panela de pressão, junte a carne e refogue em fogo brando, até dourar.

Acrescente a cebola e o alho e refogue mais. Adicione o pimentão picado, as folhas de louro, o extrato de tomate, 3 xícaras de água, sal e molho de pimenta (opcional).

Tampe a panela e deixe cozinhar na pressão por 15 minutos. Junte a salsa, misture e sirva.

*Rendimento: 4 porções*

## 20. OMELETE DE PEITO DE PERU

- 2 Ovos
- 3 Fatias de peito de peru picado
- 1 Colher (sopa) de ervilhas
- 2 Colheres (sopa) de queijo cottage
- 1 Colher (sopa) de cebola
- Sal, pimenta do reino e orégano à gosto
- 3 Colheres (sopa) de água

Modo de preparo:

Pique todos os ingredientes, bata-os com os ovos e doure a omelete dos dois lados numa frigideira antiaderente com um pouco de azeite.

*Rendimento: 1 unidade*

# QUEM É GIOVANA GUIDO



Graduada em Nutrição pela Universidade São Judas Tadeu (SP) em 2006, (CRN-3: 21630) pós-graduada em Nutrição Clínica & Metabolismo pela Universidade Gama Filho (SP) em 2008, pós-graduada em Nutrição Esportiva também pela Universidade Gama Filho em 2011 e Certificada em Musculação pela FPA Cursos SP em 2012.

Realizou atendimentos particulares como nutricionista por 7 anos com esportistas, atletas e iniciantes.

Fisiculturista competidora da categoria BIKINI FITNESS pela IFBB SP.

Atualmente ministra cursos e palestras pelo Brasil e é autora de vários livros de sucesso, que

ensinam como ganhar massa muscular, emagrecer e definir através de uma alimentação fitness.

Conheça alguns dos livros mais populares da Giovana Guido nos sites seguintes:

- [Alimentação Fitness: Guia Para Iniciantes](#)
- [Receitas Para Aumento de Massa Muscular](#)
- [Guia de Alimentos e Suplementos Para Ganho de Massa Muscular](#)
- [Receitas Para Emagrecimento e Definição Muscular](#)