Panqueca de

Aveia e Banana



Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de chá de canela (opcional)
- 1 colher de chá de óleo de coco (para untar a frigideira)

Modo de Preparo:

- Amasse a banana com um garfo até formar um purê.
- Adicione o ovo e misture bem.
- Acrescente a aveia e a canela (se desejar) e misture até obter uma massa homogénea.
- Unte uma frigideira antiaderente com o óleo de coco e aqueça em fogo médio.
- Coloque porções da massa na frigideira, formando pequenas panquecas.
- Cozinhe por cerca de 2 minutos de cada lado ou até dourar.
- Sirva com mel, frutas frescas ou pasta de amendoim para acompanhar.

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

BARRA DE PROTEÍNA – CHOCOLATE E BANANA



Ingredientes:

- 2 Bananas Grandes e Maduras (Cerca de 300g)
- 1 Colher de Chá de Canela em Pó
- 2 Colheres de Chá de Cacau em Pó
- 3 Claras de Ovos
- 100ml de Leite Desnatado
- 200g de Aveia em Flocos
- 1/3 Xícara de Splenda (Adoçante sem Açúcar)
- 1 Colher de Sopa de Azeite
- 60g de Whey Protein de Chocolate

Modo de Preparo:

- . Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes.
- 2. Despeje a mistura em um forma antiaderente.
- 3. Asse em fogo alto por cerca de 30 minutos ou até a massa ficar firme.
- 4. Assim que ficar pronto, corte a massa em 8 (ou 4 se quiser ter mais proteínas por porção).
- 5. Deixe esfriar antes de comer.

Informações Nutricionais(por barra)

Calorias: 190

Proteínas: 11g

Carboidratos: 28g

Gorduras: 4,6g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

BARRA DE PROTEINA - COCO



Ingredientes:

- 1/4 Xícara de Queijo Cottage
- 1/2 Xícara de whey de Baunilha
- 4 Colheres de Sopa de Coco Ralado
- 3 Colheres de Sopa de Amêndoas
- 5 Colheres de Sopa de Leite de Coco
- 2 Colheres de Sopa de Farinha de Coco
- 40g de Chocolate Escuro Amargo

Modo de Preparo:

- 1. Misture todos os ingredientes em uma tigela us batedeira de mão, menos o chocolate amargo. 2. Assim que termi , molde a massa em 4 retângulos pequenos (4 barrinhas). 3. Em seguida, derreta o chocolate em banho maria. (coloque-o em uma tigela de vidro sobre uma panela de água quente até ele derreter). 4. Quando terminar, mergulhe as barrinhas na tigela de chocolate derretido até que fiquem completamente cobertas. 5. Coloque as barrinhas em uma bandeja e insira no congelador. Deixe até a cobertura de chocolate endurecer.
-

Informações Nutricionais(por barra)

Calorias: 220

Proteínas: 16g

Carboidratos: 6,8g

Gorduras: 13g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

BARRA DE PROTEÍNA - AMENDOIM



Ingredientes:

- 40g de Whey Protein de Baunilha
- 50g de Pasta de Amendoim
- 50g de Aveia em flocos finos
- 20g de Farinha de Coco
- 2 Colheres de Chá de Essência de Baunilha
- 1 Colher de Farinha de Aveia ou Coco (para não grudar a mão na massa)
- 30g de Chocolate 100% Escuro

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture o whey protein, a farinha de coco, [illegible] amendoim, a aveia e a essência de baunilha. 2. Em seguida, derreta o chocolate [illegible] em banho maria. (coloque-o em uma tigela de vidro sobre uma panela de água quente até ele derreter). Deixe essa tigela de lado por enquanto. 3. Para não grudar as mãos na massa, polvilhe a massa da primeira tigela com farinha de aveia ou coco. Faça quatro barrinhas com a massa. 4. Quando terminar, mergulhe as barrinhas na tigela de chocolate derretido até que fiquem completamente cobertas. 5. Coloque as barrinhas em uma bandeja e insira no congelador. Deixe lá por uma ou duas horas, ou até a cobertura de chocolate endurecer.

Informações Nutricionais(por barra)
(por barra – rende 6 barras)
Calorias: 265
Proteínas: 14g
Carboidratos: 15g
Gorduras: 14g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

BARRA DE PROTEINA – MEL



Ingredientes:

- 40g de Aveia em Flocos
- 35g de Whey Protein de Chocolate
- 20ml de Mel
- 20ml de Água

Modo de Preparo:

- 1. Em uma tigela, misture o whey protein e a aveia.
- 2. Assim que terminar, insira o mel por cima da mistura.
- 3. Insira a água e mexa bem. Você pode colocar mais água se achar necessário, porém cuidado para não deixar a massa muito mole.
- 4. Agora molde a massa em forma de barra e insira no congelador para endurecer.

Informações Nutricionais
Calorias: 508
Proteínas: 35g
Carboidratos: 75g
Gorduras: 4,8g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

TORTILHA DE MAÇÃ



Ingredientes:

- 9 Claras de Ovos
- 1 Maçã
- 75g de Aveia
- 35g de Whey Protein de Baunilha
- 125ml de Leite Desnatado

Modo de Preparo:

- 1. Rale a maçã em uma tigela para não desperdiçar o suco.
- 2. Insira as claras, aveia e leite e bata vigorosamente.
- 3. Despeje a mistura em uma frigideira antiaderente e cozinhe em fogo baixo com a tampa fechada. Asse bem os dois lados.
- 4. Vire a omelete para que os dois lados fiquem no ponto.

Informações Nutricionais
Calorias: 672
Proteínas: 60g
Carboidratos: 90g
Gorduras: 8g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

MOUSSE DE MARACUJA



Ingredientes:

- 1 pote de iogurte itambé desnatado zero lactose (170g)
- 1 col (sopa) de whey 100% pure integralmedica (10g)
- 1 unid média de maracujá (45g)

Modo de Preparo:

- 1. Em um recipiente, despeje o copinho de iogurte e o whey. 2. Em seguida, mexa bem até obter uma mistura homogênea. 3. Após isso, corte o maracujá ao meio e retire toda a sua polpa. 4. Adicione essa polpa na mistura que do iogurte com o whey. 5. Misture até que todos os ingredientes estejam bem incorporados. 6. Após formar uma consistência homogênea, o mousse já está pronto para o consumo. Obs.: Você também pode deixar o mousse na geladeira durante 1 hora e consumir congelado.

Informações Nutricionais
Calorias 165
Proteínas16g
Carboidratos 23g
Lipídeos 2g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

BOLO DE CENOURA COM CHOCOLATE



Ingredientes:

- 1 unid de ovo de galinha
- 1 col (sopa) de farelo de aveia jasmine (10g)
- 3 col (sopa) de cenoura crua ralada (60g)
- 2 quadradinhos de chocolate 60% cacau (20g)
- 1 dosador de whey 100% pure integralmedica (15g)

Modo de Preparo:

- . Em um recipiente, adicione o ovo, o farelo de aveia, a cenoura crua ralada e o whey. 2. Em seguida, passe essa mistura para o liquidificador e bata até perceber que todos os ingredientes foram bem misturados. Caso queira, pode acrescentar gotinhas de adoçante. 3. Após o preparo da massa do bolo, despeje a mistura em forminhas de silicone e acrescente por cima os pedaços de chocolate já quebrados para compor a massa do bolo. 4. Com o fogo pré-aquecido ou na air fryer, deixe a forminha por 2 minutos e após esse tempo retire e já pode consumir.

Informações Nutricionais
Calorias 286
Proteínas 20g
Carboidratos 22g
Lipídeos 13g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

BANANA, PASTA DE AMENDOIM



Ingredientes:

- Whey protein 40g
- Banana – 1 unidade média
- Pasta de amendoim – 30g
- Cacau ou canela - opcional

Modo de Preparo:

. Insira todos os ingredientes em uma tigela e mexa até ficar homogêneo

Informações Nutricionais
Calorias: 450
Proteínas: 32g
Carboidratos: 38g
Gorduras: 17g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

BANANA, PASTA DE AMENDOIM



Ingredientes:

- 8 unid (pequena) de uva
- 4 unid (média) de morango (48g)
- 1 col (sopa) de pasta de amendoim integral mandubim (15g)
- 2 quadradinhos de chocolate lacta intense 60%
- 1 dosador de whey 100% pure integralmedica (15g)

1 col (sopa) de leite em pó desnatado (10g)

Modo de Preparo:

. Adicione 1 medidor de whey com 1 colher de sopa de leite em pó desnatado em um recipiente. 2. Em seguida, dissolva esses ingredientes em 3 a 4 colheres de sopa de e mexa bem até atingir uma mistura homogênea. 3. Coloque o morango e a uva no congelador por, no mínimo, 2 horas antes de consumi-los. 4. Após congelados adicione as frutas à mistura de whey, juntamente com 1 colher de sopa de pasta de amendoim. 5. Para finalizar, coloque raspas de chocolate em cima do prato.

Informações Nutricionais

Calorias 259

Proteinas 19g

Carboidratos 21g

Lipídios 10g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

BOLINHO DE COCO



Ingredientes:

- 100g de Farinha de Coco
- 1/4 Fermento em Pó
- 7 Claras de Ovos
- 40g whey de coco
- 1 Ovo
- 200ml de Leite
- 30g de Mel
- Canela a Gosto

Modo de Preparo:

1. Insira todos os ingredientes em uma tigela e misture bem.
2. Deixe de lado por 10 minutos, e depois disso misture bem novamente.
3. Insira a mistura em uma forma untada.
4. Insira em um forno pré aquecido a fogo médio por 45 a 60 minutos.
5. A massa rende 12 bolinhos pequenos.

Informações Nutricionais(POR PORCÃO)

Calorias: 33

Proteínas: 13g

Carboidratos: 2,3g

Gorduras: 1,3g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

SMOTHIE PROTEICO – FRUTAS



Ingredientes:

- 100g de Morangos
- 100g de Framboesas
- 100g de Amoras
- 200ml de Suco de Melância
- 400g de Iogurte Natural Light

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes no liquidificador por 30 segundos ou mais

Informações Nutricionais
Calorias: 362
Proteínas: 21g
Carboidratos: 67g
Gorduras: 16g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

TRUFAS PROTEICAS



Ingredientes:

2 Scoops de Whey Protein de Chocolat
- 15g de Nozes Picadas
- 50g de Manteiga de Amendoim
- 25g de Leite Desnatado
- Cacau em Pó a gosto

Modo de Preparo:

1.Em uma tigela, misture todos os ingredientes, exceto o cacau em pó
2. Faça bolinhas (trufas) com a massa 3. Role as trufas no cacau em pó.

Informações Nutricionais
Calorias: 123
Proteínas: 10,3g
Carboidratos: 2g
Gorduras: 8g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

PANQUECA DE COCO



Ingredientes:

- 100g de Farinha de Coco
- Whey protein – 60g
- 1/4 Colher de Sopa de Fermento em Pó
- 7 Claras de Ovos

Modo de Preparo:

1. Insira todos os ingredientes em uma tigela e misture. 2. Deixe a massa descansar por 15 minutos.
3. Misture novamente. 4. Aqueça uma frigideira em fogo baixo e insira um pouco da mistura dentro dela. 5. Asse bem os dois lados. 6. Você pode fazer 20 mini panquecas com a massa.

Informações Nutricionais
Calorias: 22
Proteínas: 1,8g
Carboidratos: 2g
Gorduras: 0,8g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

BRIGADEIRO FAKE



Ingredientes:

- 1 colher de chá de cacau em pó;
- 1 colher de sopa de leite em pó;
- 1 banana bem madura.
- WHEY PROTEIN de chocolate 15g

Modo de Preparo:

1. esquente a banana no micro-ondas por 1 minuto;
2. se preferir, adicione 1 colher de sopa de água para a fruta ficar mais macia;
3. misture o restante dos ingredientes e coma com colher.

Informações Nutricionais
Calorias: 226
Proteínas: 20g
Carboidratos: 32g
Gorduras: 0,5g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

COCADA DE COLHER



Ingredientes:

2 xícaras de coco seco ralado
2 colheres de sopa de açúcar de coco ou demerara ou xilytol
1 xícara de leite em pó desnatado
1 xícara de leite
1 colher de sopa de amido de milho

Modo de Preparo:

Coloque o coco numa forma antiaderente ou untada e reserve. No liquidificador bata o leite, o açúcar e o leite em pó e o amido. Após batido, leve ao fogo baixo mexendo até engrossar. Jogue por cima do coco ralado e leve ao forno médio por cerca de 40 minutos, até o leite engrossar e ficar com coloração amarela. A textura é molhadinha, para comer de colher.

Informações Nutricionais
Calorias: 251
Proteínas: 5.9g
Carboidratos: 15.4g
Gorduras: 17.4g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

BOLINHO DE NOZES



Ingredientes:

60g de Aveia
- 20g de pasta de Amendoim
- 15g de Mel • 45g de Whey Protein (Baunilha ou Banana)
- 50ml de Leite Desnatado
- 20g de Amêndoas Moídas
- 6 Nozes

Modo de Preparo:

1. Insira todos os ingredientes em uma tigela, exceto as nozes e as amêndoas moídas, e misture bem. 2. Faça 6 bolinhos com a massa. 3. Cubra os bolinhos com as amêndoas moídas. 4. Coloque uma noz em cada bolinho.

Informações Nutricionais
Calorias: 128
Proteínas: 9,5g
Carboidratos: 8g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

BOLO DE CANECA - MICROONDA



Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) farelo de aveia;
- 2 colheres (sopa) de leite de coco
- 1 colher (sopa) cacau em pó;
- 1 colher (chá) xilitol ;
- 1 scoop de whey sabor chocolate;
- 2 colheres (chá) iogurte desnatado natural;
- 1 colher (chá) fermento em pó;
- 2 quadradinhos chocolate 70%

Modo de Preparo:

1. Bata bem o ovo e depois junte os demais ingredientes e misture
2. Divida a massa em duas canecas e leve ao micro-ondas (uma de cada vez) ;
3. Coloque 1 minuto e 40 segundos no micro-ondas ;
4. Depois de cozido, retire o bolo da caneca ; 5. Derreta chocolate 70% e coloque em cima do bolo .

Informações Nutricionais
Calorias: 520
Proteínas: 38g
Carboidratos: 34g
Gorduras: 23,5g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

BOLINHO DE AMENDOAS



Ingredientes:

60g Aveia
- 30g de Pasta de Amendoim
- 40g de Leite Desnatado
- 45g de Whey Protein de Chocolate
- 1 Colher de Chocolate em Pó
- 20g de Lascas de Amêndoas

(amêndoas picadas em pedaços bem finos)

Modo de Preparo:

1. Insira todos os ingredientes, exceto as lascas de amêndoas, em uma tigela, e misture com as mãos.
2. Faça 4 bolinhos pequenos com a mistura.
3. Role os bolinhos sobre as lascas de amêndoas, de forma que elas grudem nele.

Informações Nutricionais
(por bolinho – rende 4)
Calorias: 143
Proteínas: 14g
Carboidratos: 10g
Gorduras: 4,5

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

SORVETE DE CHOCOLATE COM COCO



Ingredientes:

- 4 Scoops de Whey Protein de Chocolate
- 8 Claras
- 500ml de água
- 30g de Coco Ralado

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, bata as claras até que elas fiquem em neve. 2. Misture as claras com o coco e vá inserindo o whey protein e a água suavemente na mistura. 4. Deixe no Freezer por no mínimo 12 horas..

Informações Nutricionais
Calorias: 259
Proteínas: 33g
Carboidratos: 18g
Gorduras: 10g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

SORVETE DE MORANGO



Ingredientes:

- 8 Claras de Ovos
- 8 Morangos Grande e Congelados
- 1 Xícara de Whey Protein de Baunilha
- 1/4 Xícara de Agua
- 1 Colher de Chá de Adoçante Light

Modo de Preparo:

Em uma tigela, bata as claras até que elas fiquem em neve.
2. Bata os morangos e a água em um liquidificador.
3. Misture as claras com o morango e vá inserindo o whey protein e o adoçante suavemente na mistura.
4. Deixe no Freezer por no mínimo 12 horas.

Informações Nutricionais(por porção)
Calorias: 285
Proteínas: 51g
Carboidratos: 18g
Gorduras: 1g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO

PICOLÉ PROTEICO



Ingredientes:

- 500ml de Leite Desnatado
- 3 Colheres de Sopa de Whey Protein
- 1/2 Colher de Chá de Baunilha
- 1/2 Colher de Chá de Canela
- 2 Saquinhos de Adoçante Light

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes no liquidificador por 45 segundos.
2. Deixe essa mistura repousar por 10 minutos, até que saia a espuma.
3. Insira em moldes de picolé (ou outro tipo de molde que você tenha) e insira palitos.
4. Deixe no congelador por 6 a 8 horas.

Informações Nutricionais(por porção)
Calorias: 90
Proteínas: 20g
Carboidratos: 10g
Gorduras: 3g

Nutricionista
Dionéia Evaldt
51 98045-4923
Rua Rio Grande ,750
ESTEIO