



RECEITAS- E-BOOK 1

Descobre receitas fáceis, saudáveis e saborosas.

BNEW21
by MTC TRANSFORMATION

Sugestões Pequeno-Almoço

- Batido
- Waffles
- Panquecas
- Papas de Aveia
- Mousse de Frutos Silvestres
- Bolo da Caneca
- Pudim

Sugestões Almoço e/ou Jantar

- Salmão no forno com legumes salteados
- Peito de frango com molho de amendoim
- Pimentos recheados com frango e grão
- Robalo assado no forno com legumes assados
- Quinoa com Tofu e coentros
- Salada de grão, bacalhau e ovo cozido
- Lombinhos de Peixe em Crosta de Broa com salada
- Lombinho de peru recheado com espinafres e ovo
- Salada Italiana de Quinoa e Grão de Bico
- Peito de Perú assado com alho e ervas aromáticas
- Noodles de curgete com atum
- Pescada com alho francês à Brás
- Omelete de forno com atum
- Frango recheado com queijo mozzarella
- Coxas de frango marinadas com limão com arroz basmati e salada de tomate
- Vitela assada com tomilho

Sugestões de Marmita

- Salada de salmão e manga
- Salada mexicana de frango
- Salada de couscous e legumes
- Salada de pescada e grão
- Wrap de peru

Sugestões de Snacks

- Donuts proteicos
- Brownies
- Cupcakes de Baunilha e Chocolate
- Bagels
- Pão de Microondas
- Outras opções

Frutas e Vegetais

Frutas

1 emb. Frutos
vermelhos cong.
5 Limões
1 Manga
2 Abacate

Vegetais

5 Pimentos vermelhos
1,5kg Cebolas
1,5kg Tomates
1 kg Brócolos
2 kg Curgete
1 emb. Cogumelos
600g Tomate cherry
1 frasco Azeitonas
2 kg Cenouras
400g Abóbora
3 cabeças de Alho
1 Repolho
3 a 4 Alhos Francês
350g Feijão verde
1 emb. Cebolinho
1kg Batata para assar
1 Couve roxa pequena
150g couve flor
2 emb Mistura de
alfaces

Proteínas e Laticínios

Carnes

10 Peitos de frango
3 Lombinhos de peru
1,5kg Coxas de Frango
650g Vitela

Peixes

5 Lombos de Salmão
4 Robalos
500g Bacalhau desfiado
10 Filetes de pescada
6 Latas de Atum
14 Medalhões de pescada

Outras proteínas

26 Ovos
8 Ovos de codorniz
400g Tofu
500g Quinoa

Laticíneos

200g Queijo Feta
1 emb. Queijo emental
3 logurtes naturais
1 Requeijão
1 emb. Queijo parmesão
2 Queijos mozzarella fresco

Cereais

1 kg Arroz basmati
ou agulha
1 emb. Couscous
1 lata Milho
1 kg de Aveia (em
flocos)

Sementes e especiarias

Sementes de chia
Pimenta do reino
moída
Alho em pó
Paprica
Óregãos
Coentros
Gengibre fresco
Salsa
Pimentão doce
Sal

Leguminosas

1,5kg Grão de bico
250g Feijão preto
1 emb. Ervilhas congeladas

Temperos

Azeite
Vinagre
Mostarda Dijon
Molho de soja

Outros

Broa de milho
1 emb. Polvilho doce
1 emb. de fermento em pó
1 kg de farinha integral
1 litro de Bebida vegetal



SUGESTÕES

BATIDO DE ... O SABOR QUE MAIS GOSTAS

1 PORÇÃO

- 2 colheres medida de Fórmula 1 de um sabor à escolha
- 2 colheres medida de PDM
- 300ml de água bem fresca

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Misturar todos os ingredientes numa liquidificadora ou equivalente.
2. Bater bem até ficar homogêneo.



1 PORÇÃO

- 2 colheres medida de FI de Creme de Baunilha Herbalife Nutrition
- 2 colheres medida de Mistura de Proteína para Culinária Herbalife Nutrition
- 100 ml de água
- 1 ovo médio (opcional)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Bate o ovo numa tigela média, depois adiciona a água.
2. Incorpora o FI e a Mistura de proteína para Culinária.
3. Se tiveres tempo, reserva durante 15 minutos para a massa descansar, se não cozinha de imediato
4. Regula uma máquina de waffles para uma temperatura média
5. Cozinha de ambos os lados até ficar dourado
6. Serve com os teus toppings preferidos



1 PORÇÃO

- 2 colheres de Fórmula 1 sabor à escolha
- 1 colher de PDM
- 1 colher de polvilho doce
- 100ml de água
- 1 ovo

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1.Coloca todos os ingredientes numa liquidificadora e mistura até ficar homogêneo.
- 2.Coloca uma frigideira em lume médio, ou se tiveres crepeira, liga-a para aquecer.
- 3.Coloca uma quantidade de mistura na frigideira que cubra a superfície da mesma. Quando a parte inferior começar a ficar dourada e a superior cheia de bolhinhas, vira a panqueca e cozinha até ficar dourado também do outro lado.
- 4.Repete este processo até a mistura acabar.



1 PORÇÃO

- 2 colheres medida de FI sabor de Creme de Baunilha
- Cremoso 1 colher de PDM
- 300 ml de água
- 3 colheres medida de flocos de aveia grossos

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloca a água e os flocos de aveia numa panela e leva a lume brando durante 10 minutos.
2. Adiciona o FI e o PDM e mexe de forma a ficarem bem dissolvidos e os flocos bem cremosos
3. Podes polvilhar com canela.



MOUSSE DE FRUTOS SILVESTRES

BNEW21
by MTC TRANSFORMATION

1 PORÇÃO

- 2 c. medida de FI de
- frutos do bosque
- 1 c. medida de PDM
- 1 punhado de frutos vermelhos congelados
- 200ml água
- 2 pedras de gelo

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Misturar todos os ingredientes numa liquidificadora até obter uma mistura homogênea.
2. Como opção, pode juntar 2 folhas de hortelã-menta.



1 PORÇÃO

- 2 c. medida de FI (sabor à escolha)
- 1 c. medida de Mistura de Proteína para Culinária
- 1 ovo
- 100ml água

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Misturar todos os ingredientes numa taça ou caneca.
2. Levar ao microondas durante 2 min.



1 PORÇÃO

- 2 colheres-medida de Fórmula 1 de Frutos do Bosque da Herbalife Nutrition
- 1 copo de água
- 2 colheres de PDM
- 6 colheres de sementes de chia
- 1/2 copo de frutos do bosque

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Combine a Fórmula 1 de Frutos do Bosque da Herbalife Nutrition, PDM, água e sementes de chia numa batedeira.
2. Misture até ficar homogêneo e deixe repousar 10 minutos até a mistura engrossar, mexendo de vez em quando.
3. A seguir, triture os frutos do bosque com um garfo.
4. Coloque os frutos do bosque triturados no fundo de um copo.
5. Coloque a mistura da Fórmula 1 sobre os frutos do bosque com cuidado.
6. Cubra o copo e deixe no frigorífico várias horas ou a noite toda até ficar com uma textura espessa.





SUGESTÕES

SALMÃO NO FORNO COM LEGUMES SALTEADOS

4 PORÇÕES

- 4 Lombos de Salmão
- Pimento Vermelho
- Cebola
- Tomate
- Brócolos
- Curgete
- Cogumelos
- Limão
- Alho em pó
- Azeite
- 1 c. de chá de curcuma

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque os lombos de salmão num tabuleiro de forno.
2. Tempere-os com sal, alho em pó, limão e um fio de azeite.
3. Leve ao forno aprox. 25 minutos a 180°C
4. Corte a cebola e o tomate em meias luas, a curgete em rodellas, lamine os cogumelos e corte os brócolos em ramos pequenos.
5. Coloque a cebola e o tomate numa sertã e regue com um fio de azeite. Em lume médio, deixe cozinhar cerca de 3 a 4 min.
6. Junte os brócolos e de seguida a curgete e os cogumelos.
7. Adicione uma colher de chá de curcuma.
8. Vá mexendo até os legumes estarem cozinhados.



PEITO DE FRANGO COM MOLHO DE AMENDOIM

4 PORÇÕES

- 4 Peitos de frango
- 125g de pasta de amendoim
- Sumo de 1 limão
- Alho em pó
- 1 c.chá de paprica
- 2 c.sopa de azeite

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1.Misturar a pasta de amendoim com o azeite, o sumo de limão, o alho em pó e a paprica.
- 2.Envolver os peitos de frango nesta pasta.
- 3.Dispor os peitos de frango num tabuleiro de forno e cobrir com folha de alumínio.
- 4.Levar ao forno durante 40 min a 180°C.
- 5.Pode acompanhar com arroz bastaria e salada.



PIMENTOS RECHEADOS COM FRANGO E GRÃO

4 PORÇÕES

- 2 pimentos vermelhos grandes
- 150g de couscous
- 260g de grão cozido
- 100g de queijo feta
- 100g de tomate cherry
- 50g de azeitonas verdes em rodelas
- 1 peito de frango cozido (que pode estar já cozido de véspera)
- 1/2 limão
- Azeite q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Cortar os pimentos no sentido longitudinal e retirar as sementes.
2. Colocá-los num tabuleiro, com o lado cortado para cima e levá-los ao forno pré-aquecido a 200°C por 15 min. ou até começarem a amolecer.
3. Colocar o couscous numa tigela e regar com água a ferver (cerca de 300ml).
4. Tapar e deixar repousar cerca de 5min.
5. Usar um garfo para soltar os grãos e adicionar o grão, o queijo feta esfarelado, os tomates cortados em quartos, as azeitonas, o frango desfiado, o sumo de limão, um fio de azeite e os coentros.
6. Envolver bem. Retirar os pimentos do forno e recheá-los com a mistura.
7. Voltar a colocá-los no forno por mais 10 min.
8. Servir polvilhados com coentros e queijo feta esfarelado.



ROBALO ASSADO NO FORNO COM LEGUMES ASSADOS

4 PORÇÕES

- 4 Robalos médios
- 2 cenouras grandes
- 1 a 2 curgetes grandes
- 1 cebola
- cerca de 200g de abóbora
- 2 tomates
- Azeite
- Sal
- Óregãos

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Colocar os robalos num tabuleiro de forno.
2. Regar com fio de azeite. Temperar com sal e óregãos
3. Cortar os legumes em fatias e dispô-los no mesmo tabuleiro do peixe ou noutro. Colocá-los de forma alternada para que se misturem os aromas.
4. Regar com azeite e salpicá-los com os óregãos.
5. Levar ao forno aproximadamente 40min.



QUINOA COM TOFU E COENTROS

4 PORÇÕES

- 400 g tofu cortado em cubos (2 cm aprox.)
- 2 c. chá de sal
- 2 dente de alho
- 5 g coentros, só as folhas + 20g de gengibre cortado em rodela
- 100 g molho de soja
- 1 litro água, mais q.b. fervida
- 300 g cenoura cortada em pedaços
- 400 g repolho cortado em pedaços
- azeite
- 200 g alho-francês cortado em rodela
- 300 g quinoa lavada e escorrida
- 100 g ervilhas descongeladas
- Sementes de sésamo q.b. p/ guarnecer (opcional)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque na panela o alho, os coentros e o gengibre picados. Adicionar o molho de soja e meio copo de água. Cozinhar durante 5 min em lume médio.
 2. Numa wok ou frigideira colocar o azeite, a cenoura picada ou raspada e o alho francês. Cozinhar durante cerca de 5min.
 3. Adicionar a quinoa, 500 ml de água, sal e deixar cozinhar cerca de 15 min.
 4. Adicione as ervilhas e cozinhe 2 min.
- Divida por 4 taças e adicione $\frac{1}{4}$ do tofu com o molho em cada taça. Guarneça com coentros, malagueta e sementes de sésamo.



SALADA DE GRÃO, BACALHAU E OVO COZIDO

4 PORÇÕES

- 500g de Bacalhau desfiado previamente cozido
- 350g de Grão de Bico cozido
- 1 cebola roxa
- 4 ovos cozidos
- Salsa
- Azeite

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Misturar o grão com o bacalhau previamente cozido.
2. Cortar a cebola em meias luas.
3. Cortar os ovos em rodellas.
4. Misturar a cebola e os ovos com o bacalhau e grão.
5. Regar com um fio de azeite.
6. Decorar com salsa picada.



LOMBINHO DE PEIXE EM CROSTA DE BROA COM SALADA

4 PORÇÕES

- 40g de queijo emental
- ralado 100g de broa de milho
- picada
- 1 dente de alho
- mangericão
- 10 filetes de pescada cortados em pedaços retangulares
- Sal
- Azeite
- Folhas verdes à escolha

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré aqueça o forno a 180°C. Forrar um tabuleiro de forno com papel vegetal
2. Misturar a broa picada com o queijo, o alho picado e o mangericão.
3. Temperar os filetes com sal e pincelar com azeite.
4. Envolver na mistura de broa e queijo.
5. Dispor no tabuleiro e levar ao forno a 180°C cerca de 10 minutos.
6. No final deste tempo aumente a temperatura para 200°C durante 2 min ou até dourar.
7. Acompanhe com uma boa salada.



LOMBINHO DE PERÚ RECHEADO COM ESPINAFRES E OVO

4 PORÇÕES

- 2 Lombinhos de peru
- 8 ovos de codorniz
- cozidos 1 embalagem de espinafres congelados
- 300g de arroz basmati
- Folhas verdes a gosto
- Tomate Cherry

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Abrir os lombinhos e recheá-los com os espinafres previamente descongelados e escorridos.
2. Dispor 4 ovinhos em cada lombinho
3. Fechar os lombinhos com a ajuda de um fio
4. Dispô-los num tabuleiro de forno e temperar a gosto (azeite, alho, sal, pimentão doce...)
5. À parte, coza o arroz basmati em água abundante
6. Prepare uma salada com mistura de várias folhas e tomate cherry.



SALADA ITALIANA DE QUINOA E GRÃO DE BICO

4 PORÇÕES

- 2 Chávenas de quinoa
- cozida 2 Chávenas de grão de bico cozido
- 1 Chávena de tomates cereja cortados ao meio
- Folhas de manjerição
- 2 Fatias de abóbora

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Cozinhe o grão de bico e a quinoa.
2. Corte a abóbora em fatias finas, formando meias-luas.
3. Tempere a abóbora com azeite e vinagre balsâmico e orégãos e misture bem com as mãos para envolver todas as fatias com o tempero.
4. Disponha as fatias numa assadeira grande. Leve ao forno cerca de 25 minutos até ficarem caramelizadas e macias (vire-as a meio do tempo). Em seguida, monte a salada: misture a quinoa, o grão de bico e as lascas de abóbora cortadas.



PEITO DE PERÚ ASSADO COM ALHO E ERVAS AROMÁTICAS

4 PORÇÕES

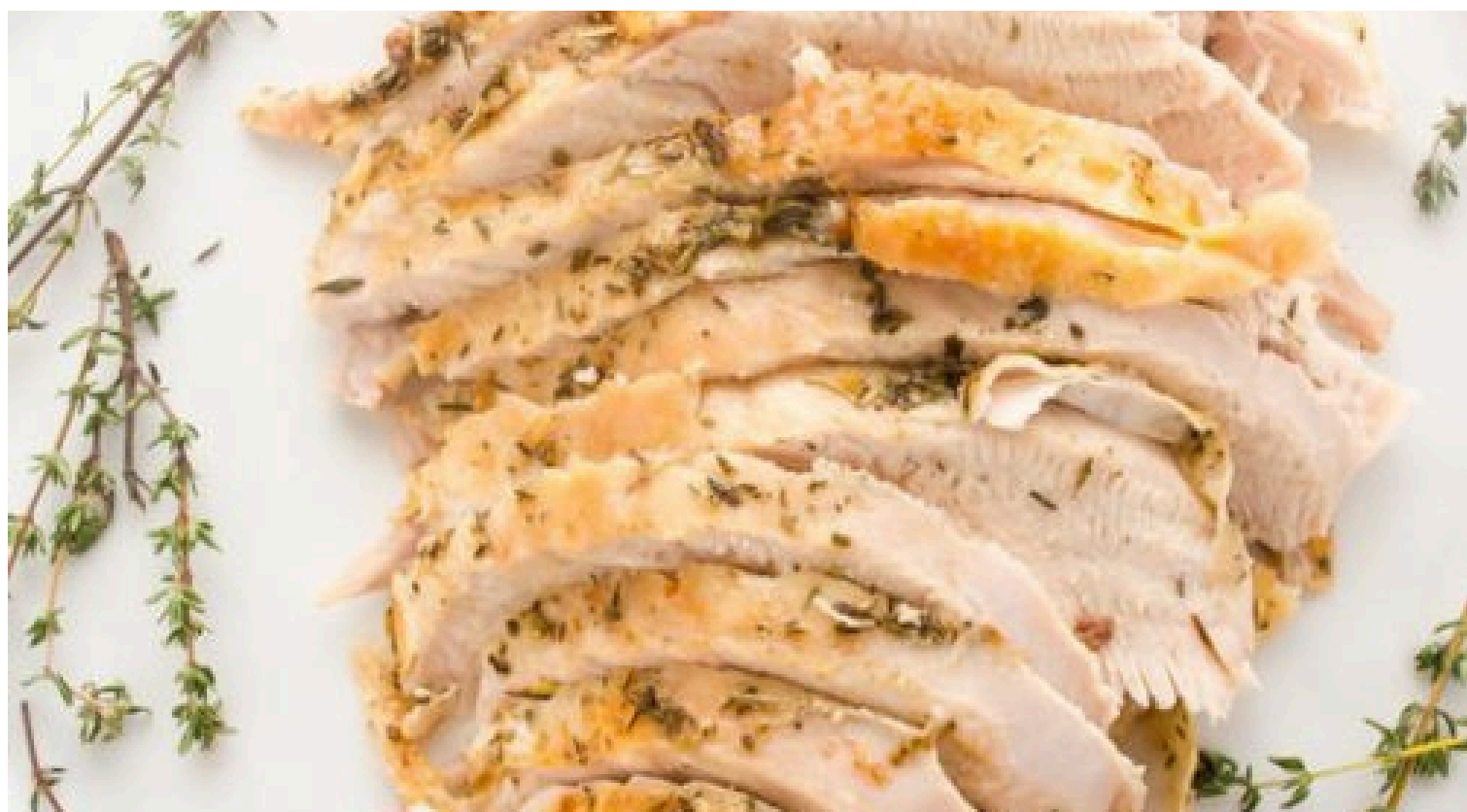
- Um Peito de peru
- Dentes de alho picados,
- Tomilho, alecrim, folhas de salva, sal, pimenta e azeite

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Junte o alho cortado, as ervas aromáticas, o sal, a pimenta e o azeite numa taça, misture bem e esfregue o preparado no peito de peru.

2. Ponha a assar num pirex ou num tabuleiro forrado com papel vegetal, durante 45 minutos.

3. Se a camada exterior começar a ficar demasiado dourada, cubra com uma folha de alumínio.



NOODLES DE CURGETE COM ATUM

4 PORÇÕES

- 4 c. de sopa de iogurte magro
- 4 c. de sopa de azeite
- 1 ½ c. de sopa de sumo de limão (fresco)
- ¾ c. de sopa de mostarda de Dijon
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta q.b.
- 3 courgettes grandes cortadas em fios (em esparguete)
- 4 latas de atum
- Feijão-verde (cozido) q.b.
- 1 embalagem de tomate cherry de rama
- 4 ovos cozidos cortados às fatias

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1.Primeiro o molho. No liquidificador misturar o iogurte, o azeite, o sumo de limão, a mostarda e o alho e triturar. Temperar com sal e pimenta.
- 2.Numa taça colocar a courgette e depois juntar o atum, o feijão-verde, os tomates e as ervas aromáticas e misturar bem.
- 3.Antes de servir juntar os ovos e temperar com o molho.



PESCADA COM ALHO FRANCÊS À BRÁS

4 PORÇÕES

- 8 a 12 medalhões de pescada
- Sal
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Azeite
- 2 alhos franceses pequenos
- Salsa
- 4 ovos

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Colocar o peixe, previamente descongelado, a cozer em água com sal a ferver.
2. Picar a cebola e o alho e refogá-los em azeite numa frigideira.
3. Cortar o alho francês em rodela e, quando a cebola estiver translúcida, adicioná-lo ao refogado.
4. Após cerca de 1 minuto, desfiar o peixe e juntá-lo à frigideira.
5. Envolver, esperar uns minutos e temperar com salsa e sal.
6. Bater os ovos, também com salsa e sal.
7. Adicionar os ovos e misturar muito bem para que fiquem uniformemente distribuídos. Continuar a mexer até que estejam cozinhados.



OMELETE DE FORNO COM ATUM

2 PORÇÕES

- 6 ovos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 c. de sopa de requeijão
- 1 c. de chá de fermento em pó
- 2 latas de atum
- Salsa a gosto
- 1 tomate cortado em rodela
- 1/2 cebola cortada em rodela
- Azeitonas a gosto
- Queijo parmesão ralado a gosto

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1.Reúna todos os ingredientes;
- 2.Coloque os ovos numa tigela, e bata até homogeneizar;
- 3.Acrescente o sal, a pimenta, o requeijão e misture;
- 4.Adicione o fermento e misture delicadamente;
- 5.Transfira metade da mistura dos ovos para uma forma anti-aderente;
- 6.Espalhe o atum;
- 7.Junte a salsa à outra parte da massa, e despeje-a sobre o atum.



FRANGO RECHEADO COM QUEIJO MOZARELA

4 PORÇÕES

- 2 cebolinhos (em fatias finas) 1 1/4 c. de coentros
- 1 colher de chá. raspas de limão
- 2 queijos mozzarella frescos
- 4 peitos de frango sem ossos e sem pele
- 3 colheres de sopa. azeite
- Sal
- Pimenta
- 3 c. de sopa de sumo de limão
- 2 pimentos (em fatias finas) (um vermelho e um amarelo) 1/2 cebola roxa pequena (em fatias finas)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Aqueça o forno a 180°C. Na tigela, misture o cebolinho, 1/4 xícara de coentros (picados) e raspas de limão e misture com o queijo.
2. Insira a faca na parte mais grossa de cada um dos peitos de frango desossados e sem pele e abra uma "bolsa para rechear com a mistura de queijo.
3. Aqueça 2 colheres de sopa de azeite numa frigideira grande em fogo médio. Tempere o frango com sal e pimenta e cozinhe até dourar de 1 lado, 3 a 4 minutos. Vire o frango e asse até ficar cozinhado, 10 a 12 minutos.
4. Enquanto isso, numa tigela grande, misture o sumo de limão, 1 colher de sopa de azeite e 1/2 colher de chá de sal. Adicione os pimentos e a cebola roxa e deixe descansar por 10 minutos, mexendo ocasionalmente.
5. Misture com alface e 1 xícara de coentro fresco. Sirva com fatias de frango e limão.



COXAS DE FRANGO MARINADAS COM LIMÃO COM ARROZ BASMATI E SALADA DE TOMATE

4 PORÇÕES

- 1 1/2 kg de coxas de frango (com a pele e ossos)
- 200g de Arroz Basmati
- 150g de tomate cherry
- Para a marinada:
 - 3 dentes de alho amassados
 - Sumo e raspas de 1 limão
 - 2 colheres de sopa de azeite
 - 1 colher de chá de paprica
 - 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino moída
 - 1 1/2 colher de chá de sal
 - Salsa (a gosto)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Numa taça, misture todos os ingredientes para a marinada.
2. Coloque as coxas de frango numa taça e deixe-as de molho por igual na marinada, ou pincele-as com a marinada de cada lado, com um pincel.
3. Cubra a taça com película aderente e guarde no frigorífico pelo menos 30 minutos (o ideal é durante uma noite inteira).
4. Coloque as coxas de frango numa assadeira.
5. Asse por 30 minutos a 200°C. Depois, vire cada coxa e asse por mais dez minutos. Se você tiver coxas maiores, pode assá-las por um pouco mais de tempo. Se você quiser que as coxas fiquem crocantes, regue-as com o molho algumas vezes durante o cozimento.
6. Sirva as coxas ao forno com o arroz basmati e o tomate.



VITELA ASSADA COM TOMILHO

4 PORÇÕES

- 650g de vitela
- 3 dentes alho
- tomilho
- 4 c. sopa azeite
- sal
- pimentão doce
- pimenta
- 1 q.b.
- 400 g brócolos
- 500g batata nova

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1.Pré-aqueça o forno a 200 °C.
- 2.Descasque dois alhos e triture-os com a varinha mágica, juntamente com três colheres de sopa de azeite e o pimentão doce.
- 3.Barre a carne com este preparado e junte o tomilho, uma colher de chá de sal e a pimenta.
- 4.Coloque a alcatra num tabuleiro de ir ao forno e regue-a com um fio de água ou vinho. Leve ao forno a 200 °C durante 15 minutos.
- 5.Após esse tempo, baixe o forno para os 170 °C e deixe cozinhar durante cerca de uma hora. Tenha o cuidado de ir virando a carne de vez em quando, para assar de forma uniforme, e vá regando com o molho da assadura.
- 6.Coza as batatas com pele numa panela com água e uma pitada de sal. Deixe arrefecer e descasque-as.
- 7.Adicione as batatas à carne 15 minutos antes do final do tempo de assadura. No final, deverão apresentar-se ligeiramente crocantes.
- 8.Entretanto, lave e prepare os brócolos. Introduza-os numa panela com água a ferver e uma pitada de sal e deixe cozer durante cinco minutos. Retire-os com uma escumadeira e reserve.
- 9.Leve ao lume uma frigideira com um pouco de azeite e um dente de alho picado e salteie os brócolos durante uns instantes.
- 10.Sirva a carne com os brócolos e as batatas.





SUGESTÕES

MARMITANDO...



5 ALMOÇOS - 5 SALADAS

SEGUNDA-FEIRA: SALADA DE SALMÃO E MANGA

- 1 posta de salmão
- 50 ml de molho de soja
- 1 c. de sopa de azeite
- 1 c. de chá de malagueta vermelha picada
- 1 dente de alho picado
- Sumo e raspa de 1 lima
- Sal e pimenta q.b.
- 2 chávenas de mistura de alfaces aromática
- 2 fatias de manga cortada em tiras
- 20 g de couve roxa cortada em juliana
- 2 gomos de lima para temperar

TERÇA-FEIRA: SALADA MEXICANA DE FRANGO

- ½ peito de frango cortado em pequenos pedaços
- Sal e pimenta q.b.
- Sumo de ½ limão
- 1 dente de alho
- 1 c. de sopa de mistura de especiarias
- 2 chávenas de mistura de alfaces aromática
- 150g de feijão preto cozido
- ½ lata de milho cozido escorrido (70 g)
- ¼ de pimento vermelho em tiras
- ½ abacate fatiado
- 2 gomos de lima para temperar

MARMITANDO...



5 ALMOÇOS - 5 SALADAS

QUARTA-FEIRA: SALADA DE COUSCOUS E LEGUMES

- 150 g de couve flor (só os raminhos)
- 200 g de abóbora manteiga em pequenos cubos
- 1 folha de couve lombarda fatiada
- Sal e pimenta q.b.
- 2 c. de sopa de azeite
- 2 c. de sopa de vinagre
- 1 colher de alho em pó
- 1 fatia de gengibre ralado
- $\frac{1}{3}$ de chávena de couscous
- 1 dente de alho
- $\frac{1}{2}$ c. de chá de orégãos
- 1 c. de sopa de azeite
- 80 ml de água a ferver
- 20 g de amêndoas laminadas torradas
- 1 c. de sopa de manteiga de amendoim
- 1 c. de sopa de mel
- Sumo de $\frac{1}{2}$ limão
- $\frac{1}{2}$ c. de chá de alho em pó
- 1 fatia fina de gengibre ralado
- Sal e pimenta q.b.

QUINTA-FEIRA: SALADA DE PESCADA E GRÃO

- 2 lombos de pescada
- Sal e pimenta q.b.
- 2 c. de chá de alho em pó
- Sumo e raspa de $\frac{1}{2}$ laranja
- Sumo de $\frac{1}{2}$ limão
- 2 chávenas de mistura de alfaces
- 150g de grão de bico cozido
- 30 g de queijo parmesão em lascas
- $\frac{1}{2}$ pêssigo em gomos
- Framboesas a gosto
- 2 c. de sopa de azeite
- $\frac{1}{2}$ c. de chá de alho em pó
- $\frac{1}{2}$ c. de chá de orégãos
- 1 tomate seco picado
- 1 c. de café de pimentão doce
- 1 c. de café de caril
- Sal e pimenta a gosto

MARMITANDO...



5 ALMOÇOS - 5 SALADAS

SEXTA-FEIRA: WRAP DE PERU

- 100 g de peru cortado em cubos
- Sal e pimenta q.b.
- Sumo de $\frac{1}{2}$ limão
- 1 dente de alho
- 1 ovo
- 60 g de pão ralado
- 1 c. de chá de alho em pó
- 1 c. de chá de pimentão doce em pó
- 1 c. de chá de orégãos
- 1 tortilha
- $\frac{1}{2}$ chávena de mistura de alfaces
- 3 fatias de tomate
- 1 c. de sopa de queijo cheddar ralado
- $\frac{1}{2}$ iogurte grego natural
- $\frac{1}{2}$ c. de chá de alho em pó
- $\frac{1}{2}$ c. de chá de orégãos
- 1 c. de sopa de sumo de limão
- Sal e pimenta q.b.

MARMITANDO...



PREPARAÇÃO

5 ALMOÇOS
-
5 SALADAS

Pré-aqueça o forno a 220°C.

Para a salada de salmão, tempere o salmão com o molho de soja, o molho de peixe, o azeite, os coentros, a malagueta, o alho, o sumo e a raspa de lima, o sal e a pimenta.

Envolva bem e reserve.

Para a salada de frango, tempere o frango com o sal, a pimenta, o sumo de limão, o alho e a mistura de especiarias. Reserve.

Para a salada de legumes, tempere os legumes com o sal, a pimenta, o azeite, o vinagre, o alho, e o gengibre. Reserve.

Para a salada de pescada, tempere a pescada com o sal, pimenta, alho, sumo e raspa de laranja e o sumo de limão. Reserve.

Para o wrap, tempere o peru com o sal, pimenta, sumo de limão e alho. Passe o peru pelo ovo e de seguida pela mistura de pão ralado, alho em pó, pimentão doce e orégãos. reserve.

Coloque o salmão, o frango, os legumes, a pescada e o peru num tabuleiro sobre folha de papel vegetal. leve ao forno durante 30 minutos.

Entretanto prepare os molhos. Para cada molho, coloque todos os ingredientes uma taça pequena e misture bem com uma colher. Reserve.

Prepare os couscous: coloque-o numa taça, junte o sal, pimenta, o dente de alho, orégãos, azeite e água a ferver. Tape e reserve durante 5 minutos. Solte os couscous com a ajuda de um garfo.

MARMITANDO...



5 ALMOÇOS - 5 SALADAS

PREPARAÇÃO

- Para a salada de salmão, coloque a mistura de alfaces no fundo da marmita e por cima a manga, a couve roxa e o salmão. Regue com o molho restante no papel vegetal e junte os gomos de lima.
- Para a salada de frango, coloque a mistura de alfaces e feijão no fundo da marmita e envolva. Disponha por cima o milho, pimento p abacate e os gomos da lima
envolva. Disponha por cima o milho, o pimento, o abacate e os gomos da lima.
- Para a salada de legumes, coloque o couscous e os legumes assados na marmita e envolva bem com as mãos. Polvilhe com as amêndoas e junte uma taça com o molho.
- Para a salada de pescada, coloque a mistura de alfaces e grão no fundo da marmita e envolva. Disponha o queijo parmesão por cima, os gomos de pêsego, a pescada e as framboesas e junte uma taça com o molho.
- Para o wrap, coloque a mistura de alfaces por cima da tortilha, disponha o tomate, os nuggets de peru, o queijo ralado e termine com o molho de iogurte. Enrole e coloque na marmita.
- Guarde as marmitas no frigorífico.

LANCHES OU SNACKS



SUGESTÕES

DONUTS PROTEICOS

4 PORÇÕES

- 1 ovo
- 2 colheres de chá de água
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 48 g (u colheres medida) de Mistura de Proteína para Cozinha
- 40 g de farinha de aveia
- Spray de azeite com baixo teor de gordura



MODO DE PREPARAÇÃO

Material:

- Cortador de biscoitos de 7 cm e cortador de biscoitos de 3 cm

Fritadeira de ar quente

Preparação

1. Pré-aquece a fritadeira, se o modelo assim o exigir. Num jarro, bate o ovo com a água e a essência de baunilha, depois coloca a Mistura de Proteína para Culinária e a farinha numa tigela grande e junta a mistura do ovo até ficar completamente incorporada.
2. Polvilha com farinha uma superfície de bancada limpa e deita a massa sobre ela. Polvilha e estende a massa até ficar com cerca de 2 cm de espessura, utilizando um rolo de massa polvilhado com farinha, e depois corta três grandes círculos com o cortador de 7 cm. Usando o cortador de bolachas mais pequeno, faz um pequeno furo no meio de cada um dos círculos para dar a forma aos donuts.
3. Junta os buracos mais pequenos e as aparas e volta a estendê-los num círculo de cerca de 7 cm. Corta o círculo usando o cortador de bolachas de 7 cm e depois retira o meio com o cortador de bolachas mais pequeno.
4. Pulveriza os donuts uma vez de cada lado com a gordura em spray e coloca no cesto da fritadeira, espaçando-os cerca de 2 cm uns dos outros. Deixa cozer durante 5 minutos a 175° C, até crescerem e ficarem dourados. Deixa arrefecer antes de servir.

BROWNIES

4 PORÇÕES

- 50 g de margarina com baixo teor de gordura
- 35 g de açúcar mascavado fino
- 96 g (8 colheres-medida) de Mistura de Proteína para Culinária Herbalife Nutrition
- 100 g (10 colheres-medida doses) de Herbalife24 Rebuild Strength de Chocolate
- 200 ml de bebida vegetal
- 35 g de chocolate negro 85% cacau, partido em pedacinhos
- 16 g de cacau em pó
- 1 ovo

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aquece o forno a 170° C e forra o tabuleiro com papel vegetal.

2. Numa tigela grande, mistura a margarina com o açúcar mascavado até ficar perfeitamente combinado. Junta a Mistura de Proteína para Culinária, o Rebuild

Strength, o leite e mexe.

3. Numa tigela que possa ir ao micro-ondas, derrete o chocolate durante 1 minuto e 30 segundos ou até ficar homogêneo. Mistura o chocolate na massa, junta os ovos e mexe.

Deita a massa no tabuleiro previamente preparado e leva ao forno durante 15 a 20 minutos, até que a parte de cima esteja cozida e fofa, mas por dentro ainda se encontre líquida. Fura a parte superior algumas vezes com uma faca e deixa

arrefecer na forma.

4. Retira o brownie da forma e do papel vegetal e depois corta em oito pedaços.

Mantém até 4 dias no frigorífico ou embrulha os brownies individualmente e congela. Para descongelar, deixa no frigorífico até ficar descongelado



CUPCAKES DE BAUNILHA E CHOCOLATE

4 PORÇÕES

- 96 g (8 colheres medida) de Mistura de Proteína para Culinária
- 112 g (8 colheres medida) de Mistura para Bebida de Proteína
- 40 g de óleo de côco
- 230 ml de bebida vegetal
- 20 g de chocolate negro 90% cacau
- 8 formas de cupcake

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aquece o forno a 180° C e forra o tabuleiro com oito formas de cupcake. Numa tigela grande coloca a Mistura de Proteína para Culinária e a Mistura para Bebida de Proteína e mistura com uma colher de pau. Mistura o óleo de côco e depois a bebida vegetal, mexendo lentamente, e depois continua a mexer até ficar bem uniforme.

2. Divide a massa entre as formas de cupcake e leva ao forno durante 15 a 20 minutos, até crescerem e ficarem dourados. Deixa arrefecer no tabuleiro.

3. Assim que estiverem frios, parte o chocolate em pedaços pequenos e coloca-o numa tigela que possa ir ao micro-ondas. Marca de 1 minuto a 1 minuto e 30 segundos ou até o chocolate ficar homogéneo. Rega o chocolate por cima dos cupcakes e deixa secar antes de servir.



4 PORÇÕES

- 1 chávena de farinha de trigo integral ou de aveia
- 72 g (6 colheres medida) de Mistura de Proteína para Culinária
- 3/4 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 colher de chá de sal
- 4 colheres de chá de mistura de sementes
- 1 1/2 chávena de iogurte grego desnatado
- 2 claras de ovo batidas ou substituto de ovo líquido sem gordura

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aquece o forno a 450 graus. Pulveriza uma assadeira com spray antiaderente.
2. Numa tigela grande, mistura a farinha e Mistura de Proteína para Culinária com o fermento em pó. Tempera com sal e mistura as sementes e mexe até ficar homogêneo.
3. Adiciona o iogurte e mistura bem até obteres uma textura de massa.
4. Forma uniformemente a massa em 6 anéis e coloca na assadeira, espaçados uniformemente. Pincela com ovo e polvilhe com as 2 colheres de chá restantes da mistura de sementes.
5. Assa até dourar e cozinhar por cerca de 15 minutos.



PÃO DE MICROONDAS

1 PORÇÃO

- 2 colheres Medida Mistura de Culinária
- 1 colher Medida de Farinha de Aveia
- 2 colheres Medida de Bebida Vegetal
- Fermento
- Sal

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1.Misturar tudo muito bem.
- 2.Levar ao microondas 3 minutos.
- 3.Abrir, e rechear com uma fatia de queijo



OUTRAS OPÇÕES...

Barra de Snack



Chips

