

# **FÓRMULA DOS MÚSCULOS**

***Receitas Variadas para  
Ganho de Massa Muscular***



# **Receitas para Hipertrofia**

2

## **Conteúdo:**

### **Introdução**

7

Cookie de Aveia 44

### **Cafés da Manhã**

9

**Receitas de Frango** 45

- Mingau de Aveia Proteico 10
- Shake Proteico de Banana 11
- Ovos Mexidos com Queijo 12
- Torta/Omelete de Abobrinha 13
- Monstruoso Gainner de Massa 14
- Panqueca de Batata Doce 15
- Panqueca Hiper Proteica 16
- Panqueca de Queijo Cottage 17
- Muffin Proteico de Banana 18
- Pão Energético de Banana 19
- Café da Manhã Rápido e Fácil 20
- Ovos Mexidos com Tomate 21
- Omelete Anabólico de Espinafre 22
- Omelete Hiper Proteico de Peru 23
- Bolinho de Proteína 24
- Panqueca de Arroz 25
- Panqueca Hiper Rápida 26
- Bolo Proteico de Maçã 27
- Batata Doce Assada 29
- Panquica Proteica de Banana 30
- Omelete Proteico de Espinafre 31
- Mini Panqueca de Coco 32
- Bolinhos de Coco 33
- Panqueca Salgada 34
- Torta Para Ganho de Massa 35
- Canelone Construtor Muscular 36
- Omelete Para Campeões 38
- Ovo com Queijo Apimentado 39
- Tortilha de Queijo 40
- Omelete Americano 41
- Tortilha de Maçã 42
- Panqueca de Ovos 43

Frango Assado na Mostarda 46

Frango no Molho de Amendoim 47

Frango Parmesão 48

Super Frango 49

Frango Apimentado 50

Frango Monterey 51

Frango Assado com Batatas 52

Frango Parmesão com Espinafre 53

Frango Teriyaki 54

Frango Assado no Mel 55

Frango Grelhado com Espinafre 56

Hamburguer Proteico de Frango 57

Sopa Proteica de Frango 58

Espetinho de Frango Picante 59

Frango com Brotos de Feijão 60

Peito de Frango Empanado 61

Frango Anabólico Mexicano 62

Frango com Pinhões 63

Frango com Espinafre e Queijo 64

Shop Suey de Frango 65

Peito de Frango no Molho Verde 66

Frango com Feijão Apimentado 67

Frango com Molho 68

Peito de Frango Recheado 69

Arroz com Frango e Feijão 70

Frango Recheado Grelhado 71

**Receitas de Carne** 72

Almôndegas Proteicas 73

Hambúrguer Proteico de Carne 75

Hambúrguer Anabólico 76

Carne Anabólica com Cheddar 77

Salada de Carne com Brócolis 78

## **Fórmula dos Músculos**

Salada Tailandesa com Carne	79	Omelete de Salmão	115
Sopa Proteica de Macarrão	80	Pasta de Camarão Proteica	116
Estrogonofe Proteico de Carne	81	Filé de Truta Anabólico	117
Carne Assada com Cheddar	82	Folhado de Salmão Defumado	118
Bife Apimentado	83	Bolinho de Atum	119
Steak Anabólico	84	Hambúrguer de Salmão	120
Carne Proteica Italiana	85	Peixe Branco com Legumes	121
Lasanha de Carne Proteica	86	Atum com Crosta de Gergelim	122
Folhado de Carne	87	Salmão na Mostarda e Mel	123
Lentilhas Proteicas	88	Macarrão Penne com Salmão	124
Pão de Carne	89	Atum com Queijo Derretido	125
Fraldinha com Limão	90	Tortilha de Salmão com Queijo	126
<b>Receitas de Porco</b>	<b>91</b>	Salmão Anabólico na Mostarda	127
Costeletas de Porco Picantes	92	Macarrão Apimentado Camarão	128
Costeletas de Porco Parmegiana	93	Bolinhos de Atum e Espinafre	129
Lombinho de Porco Assado	94	Lasanha Anabólica	130
Costeleta de Porco Anabólica	95	Filés de Pescado Anabólico	131
Costeletas de Porco na Soja	96	Salmão Cítrico	132
<b>Receitas de Peru</b>	<b>97</b>	Risole de Atum	133
Bolinhos de Peru	98	Peixe com Molho de Tomate	134
Omelete de Peru com Cogumelos	99	Peixe Assado	135
Peru Hipercalórico	100	Atum com Limão	136
Peito de Peru Grelhado	101	Atum com Queijo Cottage	137
Peru Anabólico	102	Caçarola de Atum	138
Folhado de Peru	103	Folhado de Salmão	139
Peru a Bolonhesa	104	Tortilha de Peixe e Batata	140
Peito de Peru com Molho	105	<b>Receitas Diversas</b>	<b>141</b>
Rolinho de Peito de Peru	106	Salada de Ovo Hipercalórica	142
<b>Receitas de Peixe</b>	<b>107</b>	Salada de Espinafre Calórica	143
Tilápia no Limão e Alho	108	Salada de Atum e Espinafre	144
Tilápia a Parmegiana	109	Salada de Frango Anabólica	145
Hambúrguer de Atum	110	Salada de Carne Proteica	146
Atum Alemão	111	Salada de Frango Doce	147
Pizza de Atum	112	Queijo Quark Temperado	148
Bolinhos de Salmão	113	Salada de Abacate, Maçã	149
Camarão Picante	114	Sopa de Pepino	150
		Tofu Assado	151
		Sopa de Milho Assado	152

# Fórmula dos Músculos

Salada Hipercalórica de Atum	153	<b>Smoothies</b>	194
Salada Anabólica Peito Frango	154	Smoothie Tropical	195
Salada de Gorduras Boas	155	Smoothie de Pêssego	196
Macarrão com Cogumelos	156	Smoothie de Frutas Vermelhas	197
Creme de Abacate	157	Smoothie de Banana	198
<b>Sanduiches</b>	<b>158</b>	Smoothie de Abacaxi e Laranja	199
Sanduiche de Peru com Ovo	159	Smoothie Proteico com Frutas	200
Sanduiche de Salada de Salmão	160	Batida de Aveia	201
Sanduiche Energético de Atum	161	Shake Energético Tropical	202
Sanduiche de Salada de Atum	162	Shake Energético de Mel	203
Sanduiche de Banana	163	Shake Benéfico Para Colesterol	204
Sanduiche de Frango Proteico	164	Shake Vasodilatador	205
Sanduiche de Peru Proteico	165	Shake de Frutas Vermelhas	206
Sanduiche de Atum e Aspargos	166	Smoothie de Manga e Abacaxi	207
Sanduiche de Peito de Frango	167	Shake p/ Tomar Antes de	
Sanduiche Calórico de Atum	168	Dormir	208
Sanduiche Proteico Parmesão	169		
<b>Pizzas</b>	<b>170</b>	<b>Sobremesas</b>	<b>209</b>
Pizza de Peru com Cogumelos	171	Banana Split Proteica com Aveia	210
Pizza de Frango com Brócolis	173	Torta de Abóbora Proteica	211
Pizza de Camarão com Espinafre	175	Chocolate com Amendoim	212
Pizza de Atum com Ovos	177	Gelatina para Gанho de Massa	213
Mini Pizza de Abóbora	179	Granola Energy Mix	214
Pizza Anabólica	180	Mouse Proteico	215
<b>Barrinhas Proteicas</b>	<b>182</b>	Pudim de Chocolate Proteico	216
Barrinha de Banana e Morango	183	Sorvete Para Gанho de Massa	217
Barrinha Proteica de Baunilha	184	Sorvete de Pasta de Amendoim	218
Barrinha de Pasta de Amendoim	185	Sorvete Proteico de Morango	219
Barrinha Proteica de Coco	186	Bolinhos Proteicos de Chocolate	220
Barrinha Proteica Cremosa	187	Sorvete Proteico de Coco	221
Barrinha Proteica de Mel	188	Bolinho de Nozes	222
Barrinha de Chocolate e Banana	189	Sorvete Proteico de Laranja	223
Barrinha Proteica de Chocolate	190	Trufas Proteicas de Chocolate	224
Barrinha Proteica de Maçã	191	Biscoito para Fisiculturistas	225
Barrinha Proteica de Granola	192	Bolinho de Aveia	226
Barrinha Para Gанho de Massa	193	Picolé de Whey Protein	227
		Sorvete Proteico de Banana	228

## Aviso Importante!

É expressamente PROIBIDO reproduzir ou distribuir  
este e-book por qualquer meio.

Esse material é protegido pela Lei 9.610, de fevereiro de 1998,  
podendo seu desrespeito ser multado em até 3.000 vezes o valor  
da reprodução.

Cada pessoa que comprou esse e-book está autorizada  
a imprimir uma cópia única exclusiva para uso pessoal.

**Fórmula dos Músculos**

# Pontos Importantes

Durante a leitura do e-book você vai perceber que os macro nutrientes (calorias, proteínas, carboidratos e gorduras) estão calculados. Porém, esses valores podem variar de acordo com os tipos e marcas de cada alimento.

Raramente você vai encontrar a recomendação de uma marca em especial nas receitas, pois sabemos que cada pessoa possui preferências distintas, e talvez fique difícil para que alguns adquiram alimentos de determinada marca pelo preço cobrado.

Sendo assim, leve em consideração que os cálculos feitos são valores médios, podendo variar de acordo com a marca de alimento que você escolher. De qualquer forma, acreditamos que não teremos diferenças tão grandes, independentemente dos produtos que você adquirir.

Para fazer a maioria dos cálculos, usamos os sites abaixo como fonte:

<http://emedix.uol.com.br/index.php>

<http://www.informacaonutricional.blog.br/>

Outro ponto importante a ressaltar é que usamos algumas medidas culinárias, como colher de chá, de sopa, xícara, etc.

Para saber a quantidade a ser usada em gramas ou ml, acesse a tabela de medidas culinárias disponível no site da Wikipédia.

[http://pt.wikipedia.org/wiki/Pesos\\_e\\_medidas\\_culin%C3%A1rias](http://pt.wikipedia.org/wiki/Pesos_e_medidas_culin%C3%A1rias)

# Introdução:

Se você já reparou que na sua academia algumas pessoas treinam todos os dias, tomam todos os suplementos que aparecem no mercado, e mesmo assim não obtêm resultados satisfatórios, pode apostar, o problema está na dieta!

Você pode treinar o quanto quiser e tomar todos os suplementos do mundo, mas se a sua alimentação não estiver aliada aos seus objetivos, você não terá bons resultados, não tem jeito!

Como diriam alguns mestres do fisiculturismo, **PULE UM TREINO, MAS NUNCA PULE UMA REFEIÇÃO!**

A verdade é que a grande maioria das pessoas que treina musculação não faz ideia de que é dieta é tão, ou mais, importante do que os treinos. Na verdade, podemos dizer que um não funciona sem o outro.

Algumas pessoas caem em uma armadilha muito comum por pura falta de informação. Começam a treinar sem se alimentar bem, não conseguem ter resultados satisfatórios e apelam para o uso de esteroides anabolizantes.

Não vamos nos dar ao trabalho de explicar a quantidade de danos que os anabolizantes podem causar a uma pessoa. Tudo que podemos dizer é que você pode ter o corpo que deseja se adotar uma boa alimentação. Ou melhor, não existe a possibilidade de você não ter o corpo que deseja se adotar uma boa alimentação e treinar como se deve.

Tentar construir músculos sem adotar uma boa alimentação é o mesmo que tentar subir um muro sem tijolos. Será que esse muro aguentaria ficar de pé por muito tempo? Claro que não!

Basicamente, tudo que você precisa fazer é deixar o seu corpo em estado anabólico, ou seja, construindo massa muscular, pelo máximo de tempo que puder. Ou nós estamos em estado anabólico, ou em estado catabólico (perdendo massa muscular).

Imagine uma balança. De um lado está o anabolismo, e do outro o catabolismo. Se você realmente deseja construir massa muscular, sua missão é deixar o estado

anabólico mais pesado que o catabólico. Você tem ideia de como fazer isso? Simples, se alimentando da maneira correta!

E é por isso que nesse e-book você encontrará 200 receitas anabólicas, específicas para o ganho de massa muscular!

O melhor de tudo é que ao contrário das dietas anabólicas tradicionais, nossas receitas são de dar água na boca! Você nunca mais terá que se sacrificar comendo coisas que não gosta, e nem precisará passar vontade de comer coisas que gosta, porém que não prestam.

Para finalizar, gostaríamos de te dar os parabéns por ter adquirido o e-book Receita Anabólicas. Você acabou de mostrar que não é como essas pessoas que querem tudo do dia para a noite, e está disposto a lutar para ter o corpo que deseja, sem esquecer que sua saúde vem em primeiro lugar!

Não deixe de ler os demais e-books que disponibilizamos de brinde, pois você terá dicas valiosas que podem melhorar os seus resultados drasticamente.

E...

# **Bom Apetite!**

# **Fórmula dos Músculos**

# **Cafés da Manhã**

**FÓRMULA DOS  
MÚSCULOS**

# Mingau de Aveia Proteico

10

## 1 Porção

### Ingredientes

30g de Aveia em Flocos  
100ml de Água  
25g de Whey Protein Isolado  
200ml de Leite Semi-Desnatado

### Modo de Preparo

- Misture a água e a aveia em uma tigela e deixe-a no microondas por 1 minuto e 30 segundos.
- Em um shaker ou garrafa qualquer, misture o leite desnatado no Whey Protein Isolado enquanto a aveia está no microondas. Agitar a garrafa é o suficiente.
- Após retirar a tigela de aveia do microondas, insira a mistura de leite com Whey Protein Isolado na tigela e misture bem.

### Informações Nutricionais

Calorias: 290  
Proteínas: 32g  
Carboidratos: 28g  
Gorduras: 5,5g

# **Shake Proteico de Banana**

11

## **1 Porção**

### **Ingredientes**

1 Banana  
250ml de Iogurte Natural  
100ml de Água Gelada  
30g de Amêndoas Moídas  
1 Xícara (80g) de Aveia  
1 Scoop (dosador) de Whey Protein ou Whey Protein Isolado

### **Modo de Preparo**

Insira todos ingredientes em um liquidificador e bata até ficar homogêneo. Adicione mais água se você preferir que a bebida fique mais fraca. Despeje a mistura em um copo grande.

### **Informações Nutricionais**

Calorias: 651  
Proteínas: 53g  
Carboidratos: 77g  
Gorduras: 17g

# **Fórmula dos Músculos**

# Ovos Mexidos com Queijo

12

## 1 Porção

### Ingredientes

5 Claras de Ovos

2 Ovos Inteiros

4 Colheres de Sopa de Queijo Cottage

150g de Pepinos em Cubos

30g de Queijo Mussarela Light Ralado

15g de Azeitonas Pretas (opcional)

30g de Cogumelos Picados

1/2 Cebola Picada

1/2 Colher de Chá de Pimenta do Reino

### Modo de Preparo

- Bata os ovos inteiros e as claras em uma tigela grande. Em uma frigideira pequena esquente a cebola e os cogumelos até que a cebola fique macia. Retire as cebolas e os cogumelos e adicione-os à mistura de ovos. Limpe a panela que você acabou de usar.
- Adicione todos os outros ingredientes na tigela, exceto o queijo ralado. Misture tudo e despeje em uma frigideira moderadamente aquecida regada com azeite de oliva. Mexa a mistura delicadamente na frigideira até que os ovos fiquem cozidos a gosto.
- Sirva em um prato grande e polvilhe queijo ralado por cima.

### Informações Nutricionais

Calorias: 370

Proteínas: 45g

Carboidratos: 20g

Gorduras: 19g

# **Fórmula dos Músculos**



# Torta/Omelete de Abobrinha

**2 Porções**

## Ingredientes

6 Claras de Ovos  
 3 Cebolas Pequenas Picadas  
 1 1/2 Colher de Chá de Azeite Extra Virgem  
 1 Pitada de Pimenta do Reino  
 1 Colher de Chá de Cúrcuma em Pó  
 1 Colher de Sopa de Salsa Crua Picada  
 5 Xícaras de Abobrinha Crua Picadas  
 2 Dentes de Alho Picados  
 2 Colheres de Sopa de Manjericão Frescos Picados  
 1 Colher de Chá de Orégano  
 60g de Queijo Mussarela Light Ralado

## Modo de Preparo

- Adicione 1/2 colher de chá de azeite de oliva a uma frigideira, inclua todos os vegetais, exceto a cúrcuma, e esquente-os até que fiquem macios. Em uma tigela, misture as claras de ovos e a cúrcuma.
- Regue uma segunda frigideira com 1 colher de sopa de azeite de oliva e insira metade da mistura de ovos até que fique no ponto de um omelete. Repita o processo com a outra metade da mistura.
- Coloque um omelete no prato e recheie-o com metade da mistura de vegetais que estavam na primeira frigideira. Faça o mesmo com o segundo omelete. Polvilhe-os com queijo ralado e sirva-os quentes.

## Informações Nutricionais (Por Porção)

Calorias: 390  
 Proteínas: 32g  
 Carboidratos: 37,5g  
 Gorduras: 14,5g

# **Fórmula dos Músculos**

# Monstruoso Gainer de Massa de Aveia

## 1 Porção

### Ingredientes

4 Scoops (Dosadores) de um Suplemento Hipercalórico de Qualidade

35g de Aveia

100ml de Água

2 Colheres de Sopa de Café

1 Xícara de Leite Integral

Morangos, Bananas (Opcional)

### Modo de Preparo

Essa receita é perfeita para quem está em fase de construção de massa muscular, pois além de ser rápida de se fazer, é riquíssima em nutrientes.

Em uma tigela, insira a água e a aveia, e leve-a ao microondas por 2 minutos. Depois que terminar, deixe a mistura esfriando por 1 minuto. Em seguida, adicione o Hipercalórico, o leite e o café e misture bem. Você pode incluir mais leite se quiser que a mistura fique menos consistente. E por fim, cubra a receita com sua fruta preferida se achar necessário.

### Informações Nutricionais

Calorias: 895

Proteínas: 62g

Carboidratos: 103g

Gorduras: 27g

# Fórmula dos Músculos

# Panqueca de Batata Doce

15

## 1 Porção

### Ingredientes

150g de Purê de Batata Doce

1 Scoop (dosador) de Whey Protein

3 Claras de Ovos

1/4 Xícara de Nozes (Opcional)

1/2 Colher de Chá de Bicarbonato de Sódio

1/2 Colher de Chá de Noz Moscada

1 Colher de Sopa de Canela

### Modo de Preparo

- Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes até que a massa fique homogênea.
- Insira a massa em uma frigideira pré aquecida em alta temperatura e espere até que bolhas se formem na superfície. Quando isso acontecer, vire a massa.

### Informações Nutricionais

Calorias: 309

Proteínas: 40g

Carboidratos: 35g

Gorduras: 1g

# Panqueca Hiper Proteica

16

## 1 Porção (2 Panquecas)

### Ingredientes

40g de Aveia  
1/2 Xícara de Clara de Ovos  
1/4 Xícara de Queijo Cottage  
1 Scoop (Dosador) de Whey Protein  
1 Colher de Sopa de Adoçante Sem Açúcar

### Modo de Preparo

- Insira todos os ingredientes no liquidificador e bata até que a mistura fique homogênea.
- Leve a mistura a uma frigideira antiaderente. Vire a massa assim que notar que ela está borbulhando.
- Sirva-se em um prato grande.

### Informações Nutricionais Totais

Calorias: 350  
Proteínas: 41g  
Carboidratos: 38g  
Gorduras: 3g

# **Fórmula dos Músculos**

# Panqueca de Queijo Cottage

17

## 1 Porção (2 Panquecas)

### Ingredientes

30g de Aveia

2 Claras de Ovos

40g de Farinha Integral

150g de Queijo Cottage

1 Scoop (Dosador) de Whey Protein Isolado

1 Colher de Chá de Manteiga ou Óleo de Coco

Adoçante Sem Açúcar - Opcional

### Modo de Preparo

- Insira a aveia, ovos, farinha, queijo cottage e whey protein em uma tigela e misture até que a massa fique homogênea.
- Em seguida, derreta a manteiga (ou óleo de coco) em uma frigideira a fogo médio e despeje metade da massa na panela. Essa receita serve duas panquecas.
- Sirva-se em um prato grande.
- Cubra a panqueca com adoçante se for do seu gosto.

### Informações Nutricionais Totais

Calorias: 517,5

Proteínas: 64g

Carboidratos: 53g

Gorduras: 5,5g

# Muffin Proteico de Banana

1 Porção

## Ingredientes

1/2 Xícara ou 60g de Farinha de Aveia  
 1/2 Banana Madura  
 4 Claras de Ovos  
 1 Scoop (Dosador) Whey Protein de Baunilha  
 2 Colheres de Sopa de Adoçante sem Açúcar  
 1/8 Colher de Chá de Sal  
 1/4 Colher de Chá de Bicarbonato de Sódio  
 1/8 Colher de Chá de Fermento em Pó  
 1/8 Colher de Chá de Extrato de Baunilha  
 15g de Nozes Moídas

## Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno.
- Misture todos os ingredientes secos (aveia, whey protein, adoçante, sal, bicarbonato de sódio e fermento).
- Amasse a banana com um garfo e adicione os ingredientes molhados (claras e baunilha).
- Em uma tigela, misture os ingredientes secos e nozes com os ingredientes molhados até ficar bem misturado.
- Adicione a massa a uma forma de alumínio e leve ao forno por 20-25 minutos.

## Informações Nutricionais

Calorias: 563  
 Proteínas: 50g  
 Carboidratos: 56g  
 Gorduras: 15g

# Pão Energético de Banana

19

## 8 Porções

### Ingredientes

200g de Iogurte Light

6 Claras de Ovos

450g Bananas Amassadas Com um Garfo

60g Whey Protein de Baunilha

1 Colher de Sopa de Fermento em Pó

15g de Adoçante sem Açúcar

8 Colheres de Chá de Extrato de Baunilha

250g de Farinha em Pó

120ml de Leite Semi-Desnatado

1 Colher de Sopa de Suco de Limão

### Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno.
- Misture todos os ingredientes em uma batedeira, até que a massa fique homogênea.
- Despeje a mistura em uma forma untada.
- Insira a forma no forno e asse em fogo médio por cerca de 30 minutos. Para saber se está pronto, insira um palito na massa. Se ele sair limpo, pode retirar do forno.
- Deixe a massa esfriar e corte-a em 8 porções.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 219

Proteínas: 12,5g

Carboidratos: 42g

Gorduras: 1,5g

# **Fórmula dos Músculos**

# Café da Manhã Rápido e Fácil

20

## 1 Porção

### Ingredientes

1 Xícara de Aveia

2 Scoops de Whey Protein de Chocolate

1 Colher de Sopa de Pasta de Amendoim

1 Colher de Sopa de Cacau em Pó

1 Xícara de Leite Desnatado

### Modo de Preparo

- Em uma tigela, misture os ingredientes até que a mistura fique homogênea.  
Coma como se fosse um cereal matinal.

### Informações Nutricionais

Calorias: 810g

Proteínas: 76,5g

Carboidratos: 77g

Gorduras: 20,5g

# Ovos Mexidos com Tomate

21

## 1 Porção

### Ingredientes

5 Claras de Ovos

1 Ovo Inteiro

1 Tomate Picado

1 Cebolinha Picada

50g de Queijo Cottage Light

1 Colher de Chá de Azeite Extra Virgem

Sal e Pimenta a Gosto

### Modo de Preparo

- Misture os ovos e as claras em uma vasilha.
- Aqueça o fogão em fogo médio/baixo, e insira uma frigideira regada a azeite.
- Adicione o sal, a cebolinha e despeje a mistura dos ovos.
- Misture bem com uma espátula até ficar quase pronto, e então misture 1/4 de xícara dos tomates picados.
- Por fim, adicione o queijo cottage light.
- Sirva-se.

### Informações Nutricionais

Calorias: 243,5

Proteínas: 32,7g

Carboidratos: 17,1g

Gorduras: 5,6g

# Fórmula dos Músculos

# Omelete Anabólico de Espinafre

22

## 1 Porção

### Ingredientes

1/2 Cebola

200g de Espinafre

1 Ovo Inteiro

500g de Claras de Ovos

1 Tomate Maduro Picado

### Modo de Preparo

- Refogue a cebola em uma frigideira grande.
- Adicione o espinafre e o tomate picado por um minuto
- Adicione os ovos e as claras e cubra até que esteja cozido.
- Sirva, colocando um pouco de parmesão ou salsinha por cima se desejar.

### Informações Nutricionais

Calorias: 300

Proteínas: 55g

Carboidratos: 15g

Gorduras: 2g

# **Fórmula dos Músculos**

# Omelete Hiper Proteico de Peru

23

## 1 Porção

### Ingredientes

8 Claras  
2 Ovos Inteiros  
1 Cebola  
90g de Peru Cozido e Desfiado  
1 Xícara de Pimentões Verdes e Vermelhos  
30g de Cogumelos  
2 Colheres de Sopa de Azeite de Oliva Extra Virgem  
1 Colher de Chá de Pimenta do Reino  
3 Dentes de Alho  
1 Pimenta Vermelha Picada

### Modo de Preparo

- Em uma panela antiaderente, adicione um pouco do azeite e coloque todo tempero, peru e vegetais para cozinhar. Esquente até que os vegetais amoleçam.
- Em uma vasilha misture os ovos e as claras de ovos e coloque para cozinhar em uma frigideira separada regada com azeite, fazendo o omelete.
- Se quiser pode recheá-lo com a mistura do peru ou pode servir ao lado.
- Sirva-se

### Informações Nutricionais

Calorias: 730  
Proteínas: 70g  
Carboidratos: 29g  
Gorduras: 40g

# **Fórmula dos Músculos**

# Bolinho de Proteína

24

## 1 Porção

### Ingredientes

3 Claras de Ovos  
1/4 Xícara de Farinha de Aveia  
2 Scoops (dosadores) de Whey Protein de Baunilha  
1 Pacotinho de Adoçante Sem Açúcar  
1 Colher de Chá de Canela

### Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes em uma tigela até que a massa fique homogênea.
- Insira a massa em uma forma pequena untada e leve ao forno em fogo médio, por 15-25 minutos.
- Sirva-se com a sua fruta preferida.

### Informações Nutricionais

Calorias: 383  
Proteínas: 65g  
Carboidratos: 17g  
Gorduras: 4,7g

# **Fórmula dos Músculos**



# Panqueca de Arroz

## 6 Porções

### Ingredientes

3 Ovos  
 50g de Rúcula  
 150g de Arroz Integral  
 1 Colher de Chá de Óleo de Coco  
 1 Litro de Leite Desnatado  
 75g de Queijo Cottage  
 6 Tomates Secos ao Sol  
 200g de Presunto Defumado ou Peito de Peru

### Modo de Preparo

- Cozinhe o Arroz no Leite Desnatado.
- Despeje o arroz e deixe-o secando por 20 minutos em uma panela fechada.
- Em uma tigela pequena, mexa os ovos.
- Misture o Arroz, os ovos e o queijo para fazer a massa.
- Aqueça uma frigideira e regue-a com o óleo de coco.
- Insira a massa na frigideira. Você terá uma média de 6 panquecas com essa massa.
- Cada panqueca deve ser assada de 2 a 3 minutos cada lado.
- Na própria frigideira, insira o presunto defumado (ou peito de peru), a rúcula e os tomates, e feche a massa.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 306  
 Proteínas: 26g  
 Carboidratos: 29g  
 Gorduras: 7,5g

# Fórmula dos Músculos



# Panqueca Hiper Rápida

1 Porção

## Ingredientes

1 Banana

1 Ovo

Canela

1 Colher de Chá de Azeite de Oliva ou Óleo de Coco

## Modo de Preparo

- Misture a banana, o ovo e a canela.
- Pré-aqueça uma frigideira e regue-a com o azeite ou o óleo.
- Insira a massa na frigideira e asse bem os dois lados.

## Informações Nutricionais

Calorias: 223

Proteínas: 8g

Carboidratos: 35g

Gorduras: 4,5g

# Bolo Proteico de Maçã

## 6 Porções

### Ingredientes

100g de Arroz Integral

3 Claras de Ovos

1 Ovo Inteiro

30g de Uvas Passas

1 Maçã

Canela

1 Colher de Sopa de Mel

400ml de Leite Desnatado

60g de Whey Protein (Baunilha ou Banana)

### Modo de Preparo

- Ferva o arroz com 300ml de leite desnatado até ficar com a espessura de um pudim. Depois que chegar a esse ponto, deixe-o esfriando.
- Coloque as uvas passas em água morna por alguns minutos.
- Descasque a maçã e corte-a em pedaços pequenos.
- Misture a maçã com a canela.
- Misture o Whey Protein com os 100ml de leite desnatado restantes.
- Misture a maçã, a canela, o leite com Whey Protein, as claras de ovos e o ovo.
- Quando o arroz esfriar, misture-os com os outros ingredientes.
- Acrescente um pouco mais de canela se preferir.
- Insira a massa final em uma forma untada antiaderente.
- Pré-aqueça o forno a fogo baixo por 10 minutos.
- Insira a forma no fogo baixo por 10 minutos, e depois deixe assando em fogo médio por aproximadamente 30 minutos.

# Fórmula dos Músculos

- Assim que ficar pronto, corte o bolo em 6 porções.

28

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 153

Proteínas: 14g

Carboidratos: 20g

Gorduras: 1,3g

# **Fórmula dos Músculos**



# Batata Doce Assada

**2 Porções**

## Ingredientes

2 Batatas Doces Médias  
 1 Colher de Chá de Páprica  
 1/4 de Colher de Chá de Cebola em Pó  
 1/4 de Colher de Chá de Tomilho  
 1/4 de Colher de Chá de Alecrim  
 1/4 de Colher de Chá de Alho em Pó  
 1 Colher de Chá de Azeite  
 1 Pitada de Pimenta Caiena

## Modo de Preparo

- Pré aqueça o forno em fogo alto.
- Em uma tigela pequena, misture os temperos. (Não inclua o azeite)
- Corte as batatas ao meio, na horizontal.
- Pincele as batatas com o azeite de oliva.
- Esfregue os temperos sobre as batatas.
- Insira as batatas em uma forma rasa.
- Asse até que as batatas fiquem macias. Cerca de 45 minutos.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 124  
 Proteínas: 2g  
 Carboidratos: 27g  
 Gorduras: 2g

# Panqueca Proteica de Banana

30

2 Porções

## Ingredientes

1 Banana

2 Ovos

1 Colher de Chá de Cacau em Pó (Se você quiser aumentar o gosto de chocolate)

30g de Whey Protein de Chocolate

## Modo de Preparo

- Esmague a banana com um garfo.
- Em uma tigela, misture os ovos, a banana, o Whey Protein e o cacau.
- Essa massa dá para duas panquecas. Asse em uma frigideira a fogo baixo para que elas não queimem.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 198

Proteínas: 25g

Carboidratos: 15g

Gorduras: 5g

# **Fórmula dos Músculos**

# Omelete Super Proteico de Espinafre

**6 Porções**

## Ingredientes

6 Ovos  
 4 Claras  
 700g de Espinafre  
 2 Cebolas Pequenas Finamente Picadas  
 400g de Queijo Cottage

## Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno a fogo médio.
- Insira o espinafre em uma frigideira grande, mexendo até que ele fique macio.
- Depois de pronto, deixe o espinafre esfriar um pouco.
- Enquanto isso, misture as cebolas, os ovos e o queijo cottage.
- Insira o espinafre na mistura e mexa bem.
- Insira a mistura em uma forma antiaderente, ou untada.
- Asse em fogo médio por cerca de 50 minutos, ou até que a massa fique firme.
- Essa massa rende 6 porções.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 163  
 Proteínas: 17g  
 Carboidratos: 5g  
 Gorduras: 7,5g

# **Fórmula dos Músculos**



# Mini Panqueca de Coco

**20 Porções Pequenas**

## Ingredientes

100g de Farinha de Coco  
 1/4 Colher de Sopa de Fermento em Pó  
 7 Claras de Ovos  
 1 Ovo  
 200ml de Água  
 3 Colheres de Sopa de Mel  
 1 Colher de Chá de Canela

## Modo de Preparo

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

## Informações Nutricionais Por Porção

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

PS: Você pode incluir Whey Protein na massa se quiser aumentar o valor proteico das panquecas.



# Bolinhos de Coco

12 Porções

## Ingredientes

100g de Farinha de Coco

1/4 Fermento em Pó

7 Claras de Ovos

1 Ovo

200ml de Leite

30g de Mel

Canela a Gosto

## Modo de Preparo

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

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 33

Proteínas: 3g

Carboidratos: 2,3g

Gorduras: 1,3g

# **Fórmula dos Músculos**



# Panqueca Salgada

3 Porções

## Ingredientes

4 Ovos  
200g de Queijo Cottage  
50g de Queijo Light  
50g de Farinha Integral  
Temperos a Gosto (pimenta, molhos, etc.)

## Modo de Preparo

- Insira todos os ingredientes em uma tigela e misture bem.
- Asse 3 panquecas grandes em uma frigideira.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 280  
Proteínas: 24,5g  
Carboidratos: 12g  
Gorduras: 14g

# **Fórmula dos Músculos**

# Torta de Batata Para Ganho de Massa

**5 Porções**

## Ingredientes

9 Claras de Ovos  
 600g de Batatas  
 1 Cebola Média Picada  
 1/2 Pimentão Verde Picado  
 Sal e Pimenta a Gosto

## Modo de Preparo

- Descasque as batatas e corte-as em quadrados pequenos ou em forma de batata frita.
- Pré-aqueça o forno em fogo médio.
- Insira as batatas em uma forma untada e leve-a ao forno até dourar bem. (cerca de 30 minutos).
- Tire as batatas do forno e, em uma tigela, misture-as com o pimentão, a cebola, as claras e tempere a gosto com sal e pimenta.
- Insira a mistura na forma novamente, e esquente até que as claras fiquem sólidas. Depois, vire a massa e esquente até que o outro lado fique firme também.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 142,6  
 Proteínas: 6g  
 Carboidratos: 27,4g  
 Gorduras: 0,2g

# **Fórmula dos Músculos**

# Canelone Construtor Muscular



## 6 Porções

### Ingredientes da Massa

9 Claras de Ovos

50g de Farinha Integral

Sal e Pimenta a Gosto

### Ingredientes do Recheio

250ml de Leite Desnatado

1 Colher de Sopa de Amido de Milho

300g de Batata Cozida Sem Pele

1 Cebola Grande Picada

Sal, Pimenta e Noz Moscada

### Ingredientes do Recheio do Molho

1 Xícara de Molho de Tomate

1/2 Xícara de Água

3 Dentes de Alho Picados

1 Cenoura Média Picada

1 Cebola Média Picada

Sal e Pimenta

### Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes para a massa e assim que ela estiver pronta, divida-a em 6 partes iguais. Abra as massas com um rolo de cozinha ou com as mãos.
- Em seguida, faça um purê com as batatas.
- Dissolva o amido de milho no leite e ferva-o até engrossar.
- Tempere e misture o purê de batata com a cebola.

# Fórmula dos Músculos

- Misture todos os ingredientes do recheio até que a massa fique homogênea.
- Misture todos os ingredientes do molho e cozinhe em uma panela até que os legumes estejam cozidos.
- Insira a mistura do recheio na massa e enrole-a.
- Insira os canelones em uma forma untada e cubra-os com o molho.
- Asse por 5 a 10 minutos.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 155,75

Proteínas: 7g

Carboidratos: 28g

Gorduras: 0,6g

# **Fórmula dos Músculos**



# Omelete Para Campeões

1 Porção

## Ingredientes

9 Claras de Ovos

300g de Arroz Integral Cozido

1 Tomate Pequeno Cortado em Cubos

1 Cebola Pequena Picada

1/2 Pimentão Verde Picado

125ml de Leite Desnatado

Sal e Pimenta a Gosto

10g de Queijo Ralado

## Modo de Preparo

- Insira todos os ingredientes em uma tigela.
- Misture vigorosamente até que fique homogêneo.
- Cozinhe a omelete em fogo baixo até que os dois lados fiquem assados.

## Informações Nutricionais

Calorias: 237

Proteínas: 37g

Carboidratos: 11g

Gorduras: 5,25g

# Ovo com Queijo Apimentado

1 Porção

## Ingredientes

9 Claras de Ovos  
 25g de Queijo Ralado  
 50g de Queijo Cottage  
 1 Colher de Sopa de Mostarda  
 Sal e Pimenta a Gosto

## Modo de Preparo

- Insira as claras em uma tigela com o queijo ralado e tempere a gosto.
- Em outra tigela, misture o queijo cottage e a mostarda, até que a cor fique uniforme.
- Misture o conteúdo das duas tigelas e misture bem por cerca de um minuto.
- Despeje a mistura em uma frigideira antiaderente e asse bem os dois lados.

## Informações Nutricionais

Calorias: 315,25  
 Proteínas: 47,5g  
 Carboidratos: 8,5g  
 Gorduras: 8,8g



# Tortilha de Queijo

1 Porção

## Ingredientes

9 Claras de Ovos  
1 Tomate Cortado em Rodelas  
3 Dentes de Alho Picados  
250g de Queijo Ralado  
Sal e Pimenta a Gosto

## Modo de Preparo

- Insira as claras em uma tigela e bata-as ligeiramente.
- Despeje-as em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
- Quando a parte de baixo estiver assada, adicione o tomate, alho, queijo ralado e tempero a gosto.
- Continue esquentando em fogo baixo até que o queijo derreta. Não precisa virar.

## Informações Nutricionais

Calorias: 312  
Proteínas: 40,5g  
Carboidratos: 17,9g  
Gorduras: 8,1g

# **Fórmula dos Músculos**



# Omelete Americano

**1 Porção**

## Ingredientes

3 Ovos

3 Claras de Ovos

75g de Aveia

25g de Germe de Trigo

25 de Coco Ralado

125ml de Leite Desnatado

## Modo de Preparo

- Em uma tigela misture todos os ingredientes e bata até que a mistura tenha uma cor uniforme.
- Despeje o conteúdo da tigela em uma frigideira antiaderente pré-aquecida.
- Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo.
- Vire a omelete para que os dois lados fiquem no ponto.

## Informações Nutricionais

Calorias: 899

Proteínas: 32,4g

Carboidratos: 102g

Gorduras: 36,3g



# Tortilha de Maçã

1 Porção

## Ingredientes

9 Claras de Ovos

1 Maçã

75g de Aveia

35g de Whey Protein de Baunilha

125ml de Leite Desnatado

## Modo de Preparo

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

## Informações Nutricionais

Calorias: 672

Proteínas: 60g

Carboidratos: 90g

Gorduras: 8g

# **Fórmula dos Músculos**



# Panqueca de Ovos

2 Porções

## Ingredientes

1 Xícara de Farinha de Aveia

11 Claras de Ovos

1 Ovo Inteiro

1 Pacote de Gelatina Light de Qualquer Sabor

## Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes em uma tigela até ficar uma massa líquida.
- Frite a massa em uma frigideira antiaderente pré aquecida.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 278

Proteínas: 28,1g

Carboidratos: 25,7

Gorduras: 3,9



# Cookie de Aveia

12 Porções

## Ingredientes

75g de Farinha Integral

150g de Aveia em Flocos

1 Colher de Chá de Extrato de Baunilha

2 Colheres de Sopa de Azeite

50g de Açúcar Mascavo

50g de Nozes Picadas ou Uvas Passas

1 Ovo

## Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes em uma tigela.
- Divida a massa em 12 partes e insira em uma forma untada.
- Asse em fogo médio por 10 minutos.

## Informações Nutricionais

Calorias: 142

Proteínas: 3,8

Carboidratos: 18

Gorduras: 12

# **Fórmula dos Músculos**



# **Receitas de Frango**

**FÓRMULA DOS  
MÚSCULOS**

# **Frango Assado na Mostarda**

46

**4 Porções**

## Ingredientes

4 Peitos de Frango Desossados e sem Pele (170g cada)

1/4 Xícara de Mostarda

1 Colher de Sopa de Salsa Fresca Picada

1/2 Colher de Chá de Páprica

## Modo de Preparo

- Em uma pequena tigela, misture a salsa e a mostarda.
- Coloque os peitos de frango em uma forma rasa.
- Pincele os frangos com a mistura de mostarda e polvilhe com páprica.
- Asse por 30 minutos ou até cozinhar.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 204

Proteínas: 41g

Carboidratos: 0g

Gorduras: 4g

# **Fórmula dos Músculos**

# Frango no Molho de Amendoim

47

## 1 Porção

### Ingredientes

450g de Peito de Frango sem Pele Fatiado em Cubos

1 Saco de Legumes Sortidos Congelados

1/8 Xícara de Manteiga de Amendoim Natural

1 Colher de Sopa de Molho Shoyo Light

3 Colheres de Sopa de Água

1/4 Colher de Chá de Alho em Pó

1/4 Colher de Chá de Gengibre em Pó

### Modo de Preparo

- Em uma pequena tigela, misture a manteiga de amendoim, molho shoyo, água, alho em pó e gengibre em pó.
- Pré-aqueça uma frigideira em fogo médio-alto, adicione o frango e cozinhe-o por cerca de 10 minutos.
- Retire o frango da frigideira e deixe-o de lado. Agora insira os legumes congelados na frigideira e cozinhe-os até que fiquem macios.
- Adicione novamente o frango na frigideira, juntamente com a tigela de manteiga de amendoim. Misture os ingredientes na própria panela.
- Deixe cozinhando até que o molho engrosse. (Cerca de 3-5 Minutos)

### Informações Nutricionais

Calorias: 200

Proteínas: 28g

Carboidratos: 9g

Gorduras: 7g

OBS: Nessa receita eu uso legumes congelados para acelerar o processo. Fique à vontade para usar legumes frescos se preferir.

# Fórmula dos Músculos

# Frango Parmesão

## 1 Porção

### Ingredientes

450g de Peito de Frango Desossado e Sem Pele

1 Colher de Sopa de Alho

1/2 Colher de Sopa de Pimenta do Reino

2 Xícaras de Molho de Tomate

3 Fatias de Queijo Mussarela Light

Queijo Parmesão Ralado

### Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno.
- Misture o alho e a pimenta e passe no frango.
- Insira o frango temperado em uma forma e leve ao forno por 20 minutos, ou até que fique no ponto que você deseja.
- Retire o frango do forno, cubra-o com molho de tomate, polvilhe com queijo parmesão ralado e insira as fatias de queijo mussarela por cima do frango.
- Coloque a forma novamente no forno e esquente até que o queijo fique derretido.

### Informações Nutricionais

Calorias: 300

Proteínas: 39g

Carboidratos: 10g

Gorduras: 9g

# Super Frango

## 2 Porções

### Ingredientes

3 Colheres de Sopa de Cebola Picada

2 Colheres de Sopa de Farinha de Trigo Integral

1 Colher de Chá de Sal

1 Xícara de Leite Integral

250g de Carne de Frango Cozida em Cubos (Escolha sua parte do frango preferida)

1 Ovo Cozido Fatiado

1 1/3 Xícaras de Espinafre Cozido

### Modo de Preparo

- Em uma panela, refogue a cebola por cerca de 1 minuto.
- Adicione sal, farinha e leite e misture bem. Aumente o fogo e faça a mistura ferver. Vai engrossar bem.
- Por fim, adicione frango, ovo e espinafre e esquente até que fique no ponto.

### Informações Nutricionais (Por Porção)

Calorias: 341

Proteínas: 47g

Carboidratos: 19,2g

Gorduras: 10g

# Fórmula dos Músculos

# Frango Apimentado

50

1 Porção

## Ingredientes

250g de Peito de Frango Picado, Desossado e Sem Pele

2 Colheres de Sopa de Azeite de Oliva Extra Virgem

200g de Tomates Cortados

1/2 Xícara de Caldo de Galinha

1/2 Xícara de Água

1 Colher de Sopa de Curry (Tempero em Pó)

1/4 Xícara de Creme de Leite

## Modo de Preparo

- Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio-alto.
- Adicione o frango e esquente-o até que ele deixe de ficar rosado.
- Insira tomates, água e o curry na panela.
- Cubra a panela, diminua um pouco o fogo e deixe esquentar por cerca de 20 minutos.
- Adicione o creme de leite e cozinhe por mais 5 minutos. Isso engrossa o molho.

## Informações Nutricionais

Calorias: 611

Proteínas: 61g

Carboidratos: 9g

Gorduras: 31g

# **Fórmula dos Músculos**



# Frango Monterey

## 4 Porções

### Ingredientes

4 Peitos de Frango  
 Temperos a sua Escolha  
 1 Colher de Sopa de Manteiga  
 1 Cebola Pequena Picada  
 100g de Cogumelos Frescos Fatiados  
 100g de Pimentões Verdes Picados  
 100g de Mussarela de Búfala

### Modo de Preparo

- Tempere os peitos de frango.
- Grelhe os frangos e mantenha-os aquecidos.
- Enquanto isso, em uma frigideira pequena refogue as cebolas e os cogumelos na manteiga, até que a cebola fique macia.
- Insira os pimentões picados na frigideira.
- Coloque os peitos de frango em uma forma rasa.
- Cubra os peitos de frango com a mistura da frigideira, cogumelos e mussarela.
- Esquente por cerca de 5 a 10 minutos até o queijo derreter.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 224  
 Proteínas: 32g  
 Carboidratos: 2g  
 Gorduras: 8g

# Fórmula dos Músculos

# Frango Assado com Batatas

52

## 1 Porção

### Ingredientes

120g de Peito de Frango Desossado e Sem Pele  
1 Xícara de Milho  
2 Colher de Chá de Tempero de Limão em Pó (a marca fica a seu critério)  
2 Batatas Grandes  
2 Colheres de Chá de Azeite Extra Virgem  
1/4 Colher de Chá de Alecrim  
Pimenta do Reino

### Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno.
- Lave o frango e o coloque-o numa forma rasa.
- Despeje o tempero de limão sobre o frango leve ao forno por 45 minutos.
- Corte as batatas em cubos e as ponha em um saco plástico. Adicione azeite e os temperos e misture bem.
- Coloque as batatas em uma assadeira separada ao lado do frango por 20-30 minutos ou até elas estarem cozidas.
- Cozinhe o milho de acordo com a embalagem e os sirva juntamente com o frango e as batatas.

### Informações Nutricionais

Calorias: 555

Proteínas: 43g

Carboidratos: 61g

Gorduras: 15g

# Fórmula dos Músculos

# Frango Parmesão com Espinafre

53

2 Porções

## Ingredientes

2 Peitos de Frango Desossados e Sem Pele (+ ou - 150g cada)

150g de Espinafre

4 Colheres de Sopa de Maionese Light

100g de Queijo Parmesão Ralado

100g de Coalhada Light

1 Colher de Chá de Pimenta

## Modo de Preparo

- Em uma panela com água quente, cozinhe o frango até que ele fique quase no ponto.
- Retire o frango da panela, deixe esfriar um pouco e o corte em pequenos cubos.
- Em uma pequena tigela, misture o parmesão, a maionese e a Coalhada.
- Insira o frango e o espinafre em uma forma rasa.
- Espalhe a mistura de parmesão, maionese e coalhada por cima do frango e do espinafre na forma.
- Asse em fogo médio durante 30-35 minutos.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 453

Proteínas: 56g

Carboidratos: 9g

Gorduras: 22g

# **Fórmula dos Músculos**

# Frango Teriyaki

## 1 Porção

### Ingredientes

115g de Peito de Frango Desossado e Sem Pele Cortado em Cubos

1/3 Xícara de Molho Teriyaki Pronto

1/3 Xícara Suco de Laranja

1 Colher de Chá de Amido de Milho

1 Colher de Chá de Gengibre

1/2 Colher de Sopa de Azeite Extra Virgem

1 1/2 Xícara de Brócolis

230g Castanhas

1 Xícara de Arroz

### Modo de Preparo

- Em uma tigela pequena misture o molho teriyaki, o suco de laranja, o amido de milho e o gengibre.
- Regue uma frigideira com azeite, adicione o frango em cubos e deixe-os fritando até que fiquem dourados (cerca de 3 a 7 minutos).
- Assim que terminar, retire o frango da panela (sem o caldo) e coloque em uma tigela.
- Diminua o fogo e adicione o brócolis na frigideira. Deixe esquentando por 3-5 minutos.
- Insira o molho teriyaki na frigideira com brócolis e vá mexendo, até que o caldo fique grosso e borbulhando.
- Por fim, insira novamente o frango na frigideira juntamente com as castanhas e continue cozinhando até esquentar. Sirva-se com arroz cozido.

### Informações Nutricionais

Calorias: 636

Proteínas: 48g

Carboidratos: 76g

Gorduras: 13g

# Fórmula dos Músculos

# **Frango Assado no Mel**

55

## **2 Porções**

### **Ingredientes**

2 Peitos de Frango Sem Pele e Osso (150g cada)

1 Colher de Sopa de Mel Natural

1 Colher de Sopa de Vinagre Balsâmico

1 Cebola Pequena Picada

2 Dentes de Alho Picados

1 Colher de Chá de Manjericão Seco

1/4 Colher de Chá de Pimenta

### **Modo de Preparo**

- Pré-aqueça o forno em fogo alto.
- Insira os pedaços de frango em uma forma rasa.
- Em uma tigela pequena, misture todos os outros ingredientes.
- Cubra o frango com o tempero preparado na tigela.
- Deixe assando por 20-25 minutos e aproveite.

### **Informações Nutricionais Por Porção**

Calorias: 200

Proteínas: 39g

Carboidratos: 10g

Gorduras: 3g

# **Fórmula dos Músculos**

# Frango Grelhado com Espinafre

1 Porção

## Ingredientes

150g de Peito de Frango

1/2 Limão

50g de Espinafre

1 Pimentão Vermelho

## Modo de Preparo

- Tempere o frango a seu gosto e grelhe-o.
- Cozinhe o pimentão e o espinafre.
- Quando tudo estiver pronto, coloque no prato e esprema um limão sobre a mistura.

## Informações Nutricionais

Calorias: 204

Proteínas: 37g

Carboidratos: 7,5g

Gorduras: 2,7g

# Hambúrguer Proteico de Frango

2 Porções

## Ingredientes

300g de Peito de Frango Moído

1/2 Pimentão Vermelho

1/2 Cebola

1 Colher de Chá de Azeite, ou de Óleo de Coco

1 Pitada de Coentro ou Salsa

Sal e Pimenta a Gosto

## Modo de Preparo

- Corte a cebola e o pimentão vermelho em pedaços pequenos.
- Misture o peito de frango moído, cebola, pimentão, e os temperos, até que massa fique homogênea.
- Faça 2 Hambúrgueres com a massa, e grelhe-os.

## Informações Nutricionais por Hambúrguer

Calorias: 375

Proteínas: 45g

Carboidratos: 11g

Gorduras: 16g

# **Fórmula dos Músculos**

# Sopa Proteica de Frango

**8 Porções**

## Ingredientes

2,5 Litros de Água

250g de Cenoura

150g de Alho

200g de Aipo

1 Cebola Grande

60g de Caldo de Galinha

800g de Peito de Frango Sem Pele

## Modo de Preparo

- Insira a água em uma panela e coloque para ferver.
- Enquanto isso, corte todos os legumes em cubos pequenos.
- Corte o Frango em cubos de aproximadamente 1cm.
- Insira todos os ingredientes, exceto o frango, e deixe ferver em fogo alto por 5 minutos. Reduza o fogo e cozinhe por mais 15 minutos.
- Adicione o frango e deixe ferver por 2 minutos. Em seguida, reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos ou mais.
- A sopa estará pronta quando todos os ingredientes afundarem na panela.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 151

Proteínas: 25g

Carboidratos: 6g

Gorduras: 2,5g

# **Fórmula dos Músculos**

# Espetinho de Frango Picante

**1 Porção**

## Ingredientes

170g de Peito de Frango  
 1 Colher de Sopa de Óleo de Coco  
 2 Dentes de Alho  
 Sal e Pimenta a Gosto  
 1/2 Colher de Chá de Páprica  
 1/2 Colher de Chá de Orégano  
 1/2 Colher de Chá de Cominho  
 1/2 Pimenta Vermelha  
 1/4 de Cebola

## Modo de Preparo

- Corte o frango em cubos.
- Esmague o alho e misture-o com o óleo de coco e os outros temperos.
- Corte a pimenta e a cebola em pedaços grandes.
- Em uma vasilha, insira o frango, a cebola e a pimenta e tempere com a mistura dos temperos.
- Faça um espeto intercalando o frango, cebola e pimenta e leve a fogo médio ou a uma grelha.

## Informações Nutricionais

Calorias: 302  
 Proteínas: 43g  
 Carboidratos: 10,5g  
 Gorduras: 10g

# **Fórmula dos Músculos**

# Frango com Brotos de Feijão

2 Porções

## Ingredientes

200g de Peito de Frango  
150g de Brotos de Feijão  
100g de Abacaxi  
125g de Iogurte Desnatado  
20g de Maionese Light  
1 Colher de Chá de Mostarda  
1 Colher de Chá de Curry em Pó

## Modo de Preparo

- Corte o peito de frango em pedados e cozinhe-o.
- Corte o abacaxi em pedaços
- Insira o frango, o abacaxi e os brotos de feijão em uma tigela.
- Em outra tigela, misture o iogurte, a maionese a mostarda e o curry em pó.
- Insira a mistura líquida sobre a tigela com o frango e os outros ingredientes.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 237  
Proteínas: 25g  
Carboidratos: 13g  
Gorduras: 9g

# **Fórmula dos Músculos**

# Peito de Frango Empanado

**4 Porções**

## Ingredientes

1/2 Xícara de Amêndoas  
 1/4 Xícara de Farinha de Trigo  
 1 1/2 Colher de Chá de Páprica  
 1/2 Colher de Chá de Alho em Pó  
 1/2 Colher de Chá de Mostarda Seca  
 1/4 Colher de Chá de Sal  
 1 1/2 Colher de Azeite de Oliva  
 4 Claras de Ovos  
 450g Filés de Peito de Frango Sem Ossos e Pele

## Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno a fogo alto.
- Forre uma forma com papel alumínio. Passe o azeite no papel para que ele fique antiaderente.
- Insira os 6 primeiros ingredientes em um liquidificador ou processador de alimentos e bata até misturar bem. Transfira a mistura para um prato raso.
- Em uma tigela, bata as claras de ovos.
- Pincele os filés de frango com as claras. Certifique-se de cobri-los totalmente.
- Depois, insira o frango no prato com os ingredientes secos, de forma que o pó grude no frango. Isso formará uma crosta saborosa envolvendo os filés. Certifique-se de polvilhar bem os dois lados.
- Asse o frango empanado até dourar e ficar crocante.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 174  
 Proteínas: 27g  
 Carboidratos: 4g  
 Gorduras: 4g

# **Fórmula dos Músculos**

# Frango Anabólico Mexicano

## 4 Porções

### Ingredientes

4 Peitos de Frango Sem Pele e Osso

1 Colher de Sopa de Manteiga

1 Cebola Pequena Picada

120g de Cogumelos Frescos Fatiados

120g de Pimentões Verdes Picados

120g de Queijo Parmesão

Tempero a gosto

### Modo de Preparo

- Tempere os peitos de frango a seu gosto.
- Insira os peitos de frango em uma grelha.
- Enquanto isso, em uma frigideira pequena, refogue as cebolas e cogumelos na manteiga até que as cebolas fiquem macias.
- Quando chegar a esse ponto, insira os pimentões e misture também.
- Depois que o frango ficar pronto, insira os pedaços em uma forma rasa.
- Cubra-os com a mistura de cogumelos da frigideira, e em seguida, com o queijo.
- Asse em fogo alto por cerca de 5-10 minutos, até que o queijo derreta.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 224

Proteínas: 32g

Carboidratos: 2 g

Gorduras: 8g

# Fórmula dos Músculos

# Frango com Pinhões

**4 Porções**

## Ingredientes

4 Peitos de Frango Sem Osso e Pele  
 2 Xícaras de Vinagrete  
 1 Xícara de Queijo Mussarela Light  
 1 Ovo  
 1/2 Xícara de Pinhões Finamente Picados  
 30ml de Água  
 50g de Migalhas de Pão Integral

## Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno a fogo alto e prepare uma forma com spray antiaderente.
- Bata o ovo com a água em uma tigela.
- Em outra tigela, misture os pinhões e as migalhas de pão.
- Mergulhe os peitos de frango na tigela de ovo, e insira-os na forma.
- Asse por 10 minutos.
- Tire a forma do forno, vire os peitos de frango e cubra cada um com metade de uma xícara de vinagrete e com 1/4 do queijo, de forma que fiquem igualmente cobertos.
- Asse por mais 10 minutos ou até que o queijo derreta e o frango esteja no ponto. Sirva-se com o pão e pinhões.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 340  
 Proteínas: 50,7g  
 Carboidratos: 5,7g  
 Gorduras: 11g

# **Fórmula dos Músculos**

# Frango com Espinafre e Queijo

1 Porção

## Ingredientes

1 Peito de Frango Sem Osso e Pele (+ ou - 150g)

1 Xícara de Espinafre

1 Xícara de Tomate Fatiado

30g de Queijo Mussarela Light

## Modo de Preparo

- Em uma tigela, misture os tomates e o espinafre.
- Frite o peito de frango em uma frigideira antiaderente.
- Ainda na frigideira, insira o queijo por cima do peito. Pode ser ralado ou como você preferir.
- Sirva o frango com os vegetais.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 332

Proteínas: 60g

Carboidratos: 14g

Gorduras: 4g

# **Fórmula dos Músculos**



# Shop Suey de Frango

## 6 Porções

### Ingredientes

1Kg de Peito de Frango Sem Pele e Osso

1 Aipo

1 Xícara de Brócolis

1 Xícara de Cenoura Picada

1 Xícara de Brotos de Feijão

1 Xícara de Couve Flor

Molho de Soja e Sal a Gosto

### Modo de Preparo

- Em uma panela com água, ferva o peito de frango até que ele fique rosado.
- Em seguida, fatie-os.
- Pique a cebola e frite-a em uma frigideira antiaderente.
- Em seguida, corte os outros legumes em pedaços grandes e insira na panela com a água usada para ferver o peito de frango.
- Quando os legumes estiverem cozidos, adicione novamente o peito de frango com o molho de soja, de ferva por mais alguns minutos.
- Por fim, tempere com sal a gosto.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 217

Proteínas: 41,5g

Carboidratos: 8g

Gorduras: 3g

# Peito de Frango no Molho Verde

4 Porções

## Ingredientes

800g de Peito de Frango Sem Pele e Osso Cortados em Cubos Pequenos

400g de Tomate Verde Fatiado e Assado

3 Pimentas Vermelhas Assadas

1/4 de Cebola

1 Dente de Alho

3 Colher de Chá de Azeite de Oliva

Sal a Gosto

## Modo de Preparo

- Frite o frango em uma frigideira antiaderente regada a óleo de Oliva.
- Misture os tomates, a pimenta, a cebola e o alho com uma xícara de água em uma tigela.
- Em seguida, tire a água da tigela e insira a mistura de vegetais em uma panela de cozinha. Adicione o frango na mesma panela e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos.
- Finalize temperando com sal a gosto.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 233

Proteínas: 46,2g

Carboidratos: 2,8g

Gorduras: 4,1g

# Frango com Feijão Apimentado

2 Porções

## Ingredientes

300g de Peito de Frango Cortado em Cubos

2 Tomates Picados em Cubos

1 Cebola Picada

100g de Feijão Chili Cozido

30g de Queijo Ralado Light

1 Colher de Chá de Azeite de Oliva

## Modo de Preparo

- Refogue o peito de frango e as cebolas em uma frigideira antiaderente regada com azeite.
- Adicione os tomates e o feijão chili na frigideira e cozinhe descoberto por 10 minutos.
- Assim que terminar, polvilhe com o queijo ralado e sirva-se.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 333,2

Proteínas: 48,1g

Carboidratos: 15g

Gorduras: 12g

# Frango com Molho

1 Porção

## Ingredientes

150g de Peito de Frango Sem Osso e Pele

150ml de Molho de Tomate

1 Cebola Picada

1 Pimentão Verde Picado

3 Dentes de Alho Amassados

1 Colher de Chá de Tomilho

1 Colher de Chá de Sal

1 Colher de Chá de Orégano

1 Colher de Sopa de Salsa

1 Pitada de Pimenta

## Modo de Preparo

- Tempere o frango com o alho, sal, orégano e a salsa e reserve.
- Frite a cebola, pimentão verde e o alho até que eles fiquem macios.
- Adicione o frango e deixe fritando por mais 10 minutos.
- Adicione o molho de tomate e o restante dos ingredientes.
- Cubra a panela e cozinhe em fogo baixo por 40 minutos mexendo ocasionalmente.

## Informações Nutricionais

Calorias: 301,5

Proteínas: 44,3g

Carboidratos: 31,5

Gorduras: 3,6

# Fórmula dos Músculos

# Peitos de Frango Recheados

**4 Porções**

## Ingredientes

1 Cebola Picada

300g de Espinafre

1 Ovo Levemente Batido

150g de Queijo Ricota

Sal e Pimenta a Gosto

4 Peitos de Frango Desossados e Sem Pele

## Modo de Preparo

- Frite a cebola e o espinafre.
- Em uma tigela, misture o ovo e o queijo ricota e insira-os na frigideira também.
- Deixe fritando por mais ou menos 20 minutos em fogo baixo.
- Insira a mistura dividida igualmente sobre cada peito de frango.
- Insira um peito de frango sobre o outro, ficando uma ordem de peito, recheio, peito, recheio, e assim por diante. E prenda-os com palitos.
- Insira-os em um forno pré-aquecido e asse em fogo médio por 30 minutos.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 240,5

Proteínas: 34g

Carboidratos: 7g

Gorduras: 10,3g

# **Fórmula dos Músculos**



# Arroz com Frango e Feijão

2 Porções

## Ingredientes

- 2 Peitos de Frango Cozidos e Desfiados
- 1 Xícara de Arroz Integral Cozido
- 1 Xícara de Feijão Preto Cozido Sem Caldo
- 2 Colheres de Sopa de Molho para Churrasco

## Modo de Preparo

- Em uma tigela grande adicione o arroz, o feijão e o frango e misture bem.
- Adicione o molho para churrasco e misture até ficar bem revestido.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 286,5

Proteínas: 34g

Carboidratos: 34,5g

Gorduras: 2,5g



# Frango Recheado Grelhado

1 Porção

## Ingredientes

1 Peito de Frango  
 2 Talos de Aspargos  
 2 Fatias de Bacon  
 1 Colher de Chá de Mostarda  
 1 Colher de Sopa de Mel  
 Sal e Pimenta a Gosto

## Modo de Preparo

- Corte o peito de frango horizontalmente em duas ou quatro fatias finas.
- Insira as fatias de frango em uma frigideira e pincele com sal, pimenta, mostarda e mel e deixe fritar em fogo baixo por 25 minutos.
- Lave e limpe os aspargos.
- Insira uma fatia de bacon em cada fatia de frango.
- Enrole as fatias de frango junto com o bacon e o aspargo e prenda-os com um palito.
- Insira no forno a fogo médio por 25 minutos.

## Informações Nutricionais

Calorias: 470  
 Proteínas: 49,8g  
 Carboidratos: 17g  
 Gorduras: 23g

# Fórmula dos Músculos



# **Receitas de Carne**

**FÓRMULA DOS  
MÚSCULOS**

# Almôndegas Proteicas com Pimentões

73



## 4 Porções

### Ingredientes

1 Xícara de Pimentão Verde Fatiado  
1 Xícara de Pimentão Vermelho Fatiado  
1 Xícara de Pimentão Amarelo Fatiado  
1 1/3 Xícara de Água  
50ml de Caldo de Carne  
1 Folha de Louro  
30g de Pão Integral Fatiado  
450g de Carne Magra Moída  
1 Colher de Sopa de Cebola Picada  
1/2 Colher de Chá de Orégano  
1/2 Colher de Chá de Sal  
1/2 Colher de Chá de Pimenta do Reino  
1 Clara de Ovo  
1 Dente de Alho Esmagado  
2 Colheres de Chá de Azeite  
2 Colheres de Sopa de Farinha de Trigo  
1/4 Xícara de Água  
1/3 Xícara de Manjericão  
2 Colheres de Chá de Vinagre de Vinho Branco

### Modo de Preparo

- Combine os 6 primeiros ingredientes em uma panela grande e leve ao fogo.
- Após ferver, tampe, reduza o fogo e cozinhe por 20 minutos
- Enquanto a mistura está cozinhando, esfarele o pão com as mãos ou usando um processador de alimentos e encha 1/2 xícara com as migalhas.

# **Fórmula dos Músculos**

- Misture o pão com a carne e os próximos 6 ingredientes em uma tigela (misture bem) e forme 36 almôndegas, Aqueça o azeite em uma frigideira grande sobre fogo médio.
- Coloque as almôndegas e cozinhe-as por 10 minutos, até dourar todos os lados.
- Misture a farinha e 1/4 da xícara com água numa tigela pequena e adicione na mistura dos pimentões.
- Adicione as almôndegas, e cozinhe por 3 minutos, mexendo sempre, Junte o manjericão e vinagre e pronto.
- Retire a folha de louro e sirva-se.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 263

Proteínas: 30g

Carboidratos: 12g

Gorduras: 9,8g

# **Fórmula dos Músculos**

# Hambúrguer Proteico de Carne

75

## 4 Porções

### Ingredientes

450g de Carne Magra Moída  
1/4 Xícara de Cebola Picada  
1 Alho Esmagado  
1 Colher de Sopa de Orégano  
1 Colher de Sopa de Molho Inglês  
10g de Aveia  
2 Claras de Ovos  
Folhas de Espinafre  
Fatias de Tomate  
Pepinos em conserva ou Picles Picados  
Mostarda  
Ketchup com Baixo Teor de Açúcar  
4 Pães de Hambúrguer de Trigo Integral

### Modo de Preparo

- Misture em uma vasilha a carne, a cebola, o alho, o orégano, o molho inglês, a aveia e as claras. Forme 4 hambúrgueres e coloque em uma grelha aquecida por 5-6 minutos de cada lado ou até ficar bem passado.
- Retire da grelha e sirva em cima do pão de hambúrguer de trigo integral.
- Coloque as folhas de espinafre, as fatias de tomate, o picles picado, com um pouco do Ketchup e da mostarda a gosto.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 391  
Proteínas: 32g  
Carboidratos: 40g  
Gorduras: 8,5g

## **Fórmula dos Músculos**

# Hambúrguer Anabólico

## 4 Porções

### Ingredientes

450g de Carne Moída  
 2 Colheres de Sopa de Coalhada  
 1 Colher de Sopa de Pimenta em Pó  
 1/2 Colher de Chá de Alho em Pó  
 1/4 Colher de Chá de Orégano  
 1/2 Colher de Chá Páprica  
 1 Colher de Chá de Cominho  
 1 Colher de Chá de Sal  
 1 Colher de Chá De Pimenta Do Reino  
 1/2 Xícara de Salsinha  
 1/2 Xícara de Cheddar Light

### Modo de Preparo

- Pré-aqueça uma grelha.
- Misture em uma tigela a carne moída, a coalhada e os temperos. Em outra tigela menor, misture a salsinha e o cheddar.
- Pegue a carne moída temperada faça 8 hambúrgueres (finos).
- Pegue 4 desses hambúrgueres e cubra com a mistura de cheddar e salsinha, pegue os outros hambúrgueres restantes e coloque-os sobre os que estão com cheddar.
- Aperte as pontas para fazer hambúrgueres recheados. Coloque-os na grelha e assim que estiverem prontos, sirva-se.

### Informações Nutricionais

Calorias: 218  
 Proteínas: 28g  
 Carboidratos: 4,3g  
 Gorduras: 9g

# **Fórmula dos Músculos**

# **Carne Anabólica com Cheddar**

77

## **6 Porções**

### **Ingredientes**

450g de Carne Magra Moída

1/2 Xícara de Água

1 Xícara de Salsinha

1 Xícara de Molho de Tomate

1 Xícara de Grãos De Milho

1 Xícara de Cenoura Picada

1 Xícara de Cebola Picada

1 Xícara de Cogumelos Fatiados

1/2 Xícara de Queijo Cheddar Light

1/2 Dente de Alho Esmagado

### **Modo de Preparo**

- Em uma frigideira, refogue a carne em fogo médio,
- Acrescente água, salsinha, molho de tomate, e os grãos de milho e cozinhe por 5 minutos.
- Adicione as cenouras, cebolas, e cogumelos e cozinhe por mais 5 minutos.
- Jogue o cheddar e o alho esmagado por cima e mexa bem.
- Sirva ao lado de uma batata doce cozida se quiser um pouco de carboidratos extras.

### **Informações Nutricionais Por Porção**

Calorias: 309

Proteínas: 26,8g

Carboidratos: 22g

Gorduras: 12,6g

# **Fórmula dos Músculos**

# Salada de Carne e Brócolis para Densidade Muscular

**2 Porções**

## Ingredientes

450g de Carne Cozida, Cortada Em Tiras

1 Xícara de Brócolis Cozidos e Picados

1 Xícara de Feijões Verdes

1 Aipo Fatiado.

1/2 Xícara de Cogumelos Picados

1 Cebola Picada

1/2 Colher de Chá De Vinagre De Vinho Tinto

1/2 Colher de Chá Suco De Limão

1/4 Xícara de Iogurte Desnatado

1/2 Colher de Chá De Mostarda

1/4 Colher de Chá De Pimenta

1/2 Pé de Alface

1/2 Tomate Cortado

Salsinha a Gosto

## Modo de Preparo

- Em uma vasilha grande, misture os brócolis, a carne, o feijão verde, o aipo, os cogumelos e a cebola. Em outra vasilha misture o vinagre, o suco de limão, o iogurte, a mostarda e a pimenta, e mexa bem para se usar como molho de salada
- Você pode forrar o prato aonde vai se servir com folhas de alface e decorá-lo com tomates e salsa. Insira a salada e jogue o molho por cima. Sirva-se!

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 309

Proteínas: 26,8g

Carboidratos: 22g

Gorduras: 12,6g

# Salada Tailandesa com Carne

79

## 6 Porções

### Ingredientes da Carne

12 Xícaras de Água

450g De Filé Mignon (Pode-se usar outra carne magra)

3 Folhas De Louro

### Ingredientes da Salada

3 Talos de Agrião, Lavados e Secos.

1 1/2 Xícara de Folhas de Hortelã

1 1/2 Xícara de Folhas de Coentro

1 Xícara de Rabanetes Vermelhos Fatiados

1 Cebola Roxa Fatiada

2 Colheres de Sopa de Raspas de Limão

### Ingredientes do Molho

1/4 Xícara de Azeite Extra Virgem

1/4 Xícara de Suco De Limão

1 Colher de Sopa de Molho Shoyo Light

Sal e Pimenta a Gosto

### Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes da salada em uma vasilha grande e guarde-a na geladeira. Em uma panela grande, insira os 12 copos de água e deixe ferver. Depois insira a carne e as folhas de louro. Cozinhe por 20 minutos, retire a carne da panela e deixe-a descansando em uma vasilha com tampa por 15 minutos. Corte a carne em fatias grossas e sirva-se com a salada temperada com o molho.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 332

Proteínas: 24g

Carboidratos: 10g

Gorduras: 23g

# Fórmula dos Músculos

# Sopa Proteica de Macarrão com Carne

80

## 4 Porções

### Ingredientes

450g de Carne Magra Moída

50ml de Caldo De Carne Líquido

1 Xícara de Água

1 Xícara de Cenoura Picada

1 Xícara de Aipo Picado

1 Xícara de Brócolis Picados

1/2 Xícara de Ervilhas de Neve

1 Xícara de Broto de Feijão

1/2 Dente de Alho Esmagado

2 Xícaras de Macarrão Cabelo de Anjo (Pode usar outro se preferir)

### Modo de Preparo

- Refogue a carne em uma frigideira em fogo médio.
- Em outra panela ferva o caldo de carne com água, e acrescente a cenoura, o aipo e ervilhas, e cozinhe por 2-3 minutos.
- Depois, adicione os brócolis, os brotos de feijão e a carne moída refogada e cozinhe por 2 minutos.
- Adicione o alho e o macarrão e mantenha em fogo baixo por mais 8 minutos.
- Sirva quente.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 431

Proteínas: 37,5g

Carboidratos: 28,25g

Gorduras: 18g

# Fórmula dos Músculos

# **Estrogonofe Proteico de Carne**

81

## **6 Porções**

### **Ingredientes**

450g de Carne Magra Moída

1/2 Colher de Sopa de Azeite

1 Cebola Picada

1 Xícara de Cogumelos Fatiados

2 Dentes de Alho

1/2 Colher de Chá De Sal

1/4 Colher de Chá De Pimenta

2 Colheres de Sopa De Farinha Trigo

1/4 Xícara de Leite Desnatado

1 Lata de Sopa Creme de Cogumelo Campbell's

1 Copo de Iogurte Ligth (Iogurte grego é uma boa escolha)

3 Xícaras De Macarrão Cabelo De Anjo

### **Modo de Preparo**

- Refogue a carne moída, a cebola e os cogumelos em uma frigideira grande com azeite.
- Tempere com sal, alho e pimenta, e cozinhe por mais 5 minutos
- Adicione farinha de trigo, leite, a sopa creme de cogumelos, o iogurte e deixe cozinhar por 2-3 minutos.
- Sirva por cima do macarrão preparado.

### **Informações Nutricionais Por Porção**

Calorias: 273

Proteínas: 27,8g

Carboidratos: 9g

Gorduras: 13,6g

# **Fórmula dos Músculos**

# Carne Assada Com Cheddar

**4 Porções**

## Ingredientes

5 Ovos

1 Xícara de Espinafres Picados

1/4 Xícara de Pimentão Vermelho Picado

450g de Carne Magra Moída

110g de Queijo Cheddar Light Ralado

1 Pitada de Sal

1 Pitada de Pimenta

## Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno em fogo alto.
- Insira a carne moída em uma forma.
- Adicione o espinafre e o pimentão à carne e misture bem.
- Polvilhe a mistura com o queijo cheddar ralado.
- Em uma tigela separada, bata os ovos com sal e pimenta a gosto e os despeje por cima da mistura da carne.
- Asse em fogo alto por 20-25 minutos. Retire do forno e deixe esfriar um pouco antes de comer.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 304

Proteínas: 40,1g

Carboidratos: 6,5g

Gorduras: 12,5g

# Bife Apimentado

## 6 Porções

### Ingredientes

1 Colher de Sopa de Alho em Pó  
 1 1/2 Colheres de Sopa de Azeite  
 2 Colheres de Sopa de Molho de Pimenta  
 3 Cenouras Médias  
 1 Cebola Picada  
 3 Pimentas Malagueta Picadas  
 6 Bifes de Lombo de Vaca Magra

### Modo de Preparo

- Pré-aqueça uma frigideira a fogo alto regada com o azeite.
- Insira a cenoura e a cebola e cozinhe até que fiquem macias.
- Insira a pimenta e o bife até que a carne fique no ponto que você deseja.
- Em uma pequena tigela, misture o molho de pimenta e o sal, e adicione na panela. Deixe esquentando por um minuto antes de servir.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 321  
 Proteínas: 42,1g  
 Carboidratos: 8,5g  
 Gorduras: 12,5g

# Steak Anabólico

## 1 Porção

### Ingredientes

3 Fatias de Cebola Vermelha  
 170g de Carne Magra (de sua preferência)  
 220g de Aspargos  
 Sal e Pimenta a Gosto  
 2 Colheres de Chá de Vinagre Balsâmico  
 1 Colher de Chá de Azeite de Oliva  
 1 Colher de Chá de Queijo Ralado Light

### Modo de Preparo

- Pré aqueça uma grelha.
- Tempere o bife, os aspargos e a cebola com sal e pimenta.
- Insira o bife, os aspargos e a cebola na grelha, até que fiquem no ponto a seu gosto.
- Enquanto isso, misture o vinagre balsâmico e o azeite. Você pode usar um saquinho plástico para isso.
- Despeje os aspargos em um prato, cubra-os com o bife e insira as cebolas por cima de tudo. Regue o prato com a mistura de azeite e vinagre, e finalize polvilhando com o queijo ralado.

### Informações Nutricionais

Calorias: 375  
 Proteínas: 45g  
 Carboidratos: 11g  
 Gorduras: 16g

# Fórmula dos Músculos



# Carne Proteica Italiana

## 6 Porções

### Ingredientes

700g de Carne Magra Moída  
 250g de Tomates Cortados em Cubos  
 1/2 Xícara de Queijo Parmesão Ralado  
 1 Cebola Grande Picada  
 1 Ramo De Salsa Bem Picada  
 2 Colheres de Chá de Orégano  
 2 Ovos  
 3 Dentes de Alho Picados  
 1 Colher de Chá de Pimenta  
 1/2 Colher de Chá de Sal  
 1 Colher de Sopa de Azeite de Oliva

### Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes em uma tigela, exceto os três últimos (sal, pimenta e azeite). Você pode misturar com as mãos, com uma colher de madeira, e insira a mistura em uma forma untada.
- Tempere a mistura com sal, azeite e pimenta.
- Deixe assando por aproximadamente uma hora. Deixe descansar por 5 a 10 minutos antes de cortar.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 308  
 Proteínas: 31g  
 Carboidratos: 7 g  
 Gorduras: 12g

# Fórmula dos Músculos

# Lasanha de Carne Proteica

**12 Porções**

## Ingredientes

700g de Carne Magra Moída  
 170g de Macarrão Integral para Lasanha  
 2,5 Xícaras de Molho de Tomate  
 2 Xícaras de Queijo Cottage  
 250g de Espinafre Cozido  
 8 Claras de Ovos  
 220g de Cogumelos  
 1 Xícara de Queijo Mussarela Light Ralado

## Modo de Preparo

- Cozinhe a carne moída até dourar.
- Cozinhe o macarrão seguindo as instruções do pacote.
- Pulverize uma forma com spray de cozinha e espalhe algumas colheres do molho de tomate nela.
- Em uma tigela, misture a carne, o restante do molho de tomate, o queijo cottage, o espinafre, as claras e os cogumelos.
- Insira metade do macarrão na forma, e cubra-o com metade da mistura de carne.
- Cubra a mistura de carne com a outra metade do macarrão, e insira a mistura de carne por cima novamente.
- Polvilhe a forma com o queijo ralado e asse em fogo alto por 40 minutos.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 205  
 Proteínas: 25,6g  
 Carboidratos: 18,6 g  
 Gorduras: 3,6g

# **Fórmula dos Músculos**

# Folhado de Carne

**2 Porções**

## Ingredientes

1 Colher de Sopa de Alho Poró

12 Folhas de Alface

2 Colheres de Sopa de Molho de Soja

450g de Carne Moída

## Modo de Preparo

- Faça uma rápida marinada combinando o molho de soja e o alho poró.
- Despeje sobre a carne moída e misture bem.
- Deixe descansar por pelo menos uma hora.
- Frite a mistura de carne moída em uma frigideira a fogo médio-alto.
- Assim que ficar no ponto, insira metade da mistura de carne sobre 6 folhas de alface, como se elas fossem um prato. Faça o mesmo com a outra porção.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 340

Proteínas: 50,7g

Carboidratos: 5,7g

Gorduras: 11g

# **Fórmula dos Músculos**



# Lentilhas Proteicas

## 4 Porções

### Ingredientes

300g de Lentilha  
 300g de Batata Cortada em Cubos  
 250g de Cenoura Cortada em Rodelas Finas  
 600g de Carne Magra Cortada em Cubos  
 1 Xícara de Molho de Tomate  
 1 Cebola Picada  
 2 Dentes de Alho Picados  
 2 Colheres de Sopa de Salsa Picada  
 1 Colher de Sopa de Páprica  
 Sal, Pimenta a Gosto

### Modo de Preparo

- Deixe a lentilha de molho durante a noite anterior para ela se reidratar.
- Em uma panela refogue a carne, a cebola e a cenoura.
- Retire a água proveniente da carne que ficar na frigideira.
- Acrescente a salsa, o molho de tomate e uma colher de sopa de páprica dissolvida em um copo de água e tempere a gosto com sal e pimenta.
- Insira as lentilhas, as batatas e 3 xícaras de água e tampe a panela.
- Cozinhe em fogo baixo até que os ingredientes fiquem macios.  
 (aproximadamente 40 minutos).

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 534  
 Proteínas: 30g  
 Carboidratos: 67g  
 Gorduras: 9,2g

# Fórmula dos Músculos

# Pão de Carne

## 6 Porções

### Ingredientes

1Kg de Carne Magra Moída

2 Claras de Ovos

2 Fatias de Pão Integral

125ml de Leite Desnatado

100g de Farelo de Trigo

1 Cebola Grande Picada

1 Colher de Chá de Orégano

1 Colher de Chá de Tomilho

Sal e Pimenta a Gosto

### Modo de Preparo

- Insira a carne em uma tigela e inclua todos os outros ingredientes, exceto o farelo de trigo e os temperos.
- Misture até que a massa fique homogênea e tempere bem.
- Espalhe o Farelo de Trigo em uma Forma Untada. Deixe sobrar um pouco.
- Modele a carne como se fosse um pão, e insira-a na forma. Polvilhe a carne com o que sobrar do farelo de trigo.
- Asse por cerca de 50 minutos ou até a carne dourar.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 300

Proteínas: 35g

Carboidratos: 20,1g

Gorduras: 8,45g

# Fórmula dos Músculos



# Fraldinha com Limão

**1 Porção**

## Ingredientes

150g de Fraldinha Cortada em Tiras  
 1 Pimentão Verde Cortado em Tiras  
 1 Pimentão Vermelho Cortado em Tiras  
 1 Cebola Cortada em Tiras  
 3 Dentes de Alho Amassados  
 1 Colher de Chá de Pimenta em Pó  
 100ml de Suco de Limão  
 30g de Queijo Ralado Light  
 Sal e Pimenta a Gosto

## Modo de Preparo

- Em uma frigideira grande, refogue o alho em um pouco de suco de limão por 1 um minuto.
- Adicione a carne já apimentada a seu gosto e cozinhe até que fique quase no ponto que você deseja.
- Adicione os pimentões e a cebola e asse até que eles fiquem macios.
- Assim que terminar, polvilhe com o queijo ralado, tempere a gosto e sirva-se.

## Informações Nutricionais

Calorias: 396  
 Proteínas: 47,4g  
 Carboidratos: 18,7g  
 Gorduras: 18,6g

# **Receitas de Carne de Porco**

**FÓRMULA DOS  
MÚSCULOS**

# **Costeletas de Porco Picantes**

92

## **4 Porções**

### **Ingredientes**

4 Costeletas de Porco (120g cada, sem gordura)

2 Colheres de Sopa de Azeite

1 Dente de Alho Amassado

1/2 Colher de Chá de Pimenta em Pó

1/2 Colher de Chá de Coentro

Sal a Gosto

### **Modo de Preparo**

- Misture o azeite, o alho, a pimenta, o coentro e o sal em uma tigela.
- Com essa mistura tempere bem as costeletas de porco.
- Cozinhe numa frigideira grande em fogo médio-alto, por volta de 5 minutos de cada lado, até cozinhar por completo.
- Você pode misturar mais temperos para deixar mais picante, isso vai de seu gosto.

### **Informações Nutricionais Por Porção**

Calorias: 201

Proteínas: 30g

Carboidratos: 0g

Gorduras: 9g

# **Fórmula dos Músculos**

# **Costeletas de Porco a Parmegiana**

93

## **4 Porções**

### Ingredientes

3/4 Xícara de Queijo Parmesão Ralado  
1/4 Colher de Chá de Manjericão Seco  
1/4 Colher de Chá de Alho em Pó  
1/4 Colher de Chá de Orégano  
1/4 Xícara de Mostarda  
2 Colheres de Sopa de Azeite  
900g de Costeleta de Porco Sem Ossos e Gordura

### Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno a fogo alto.
- Em uma pequena tigela, misture a mostarda, o azeite e os temperos.
- Tempere ambos os lados das costeletas com a mistura.
- Polvilhe as costeletas com queijo parmesão ralado nos dois lados.
- Insira as costeletas em uma forma rasa untada e leve ao forno por 15-25 minutos.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 417  
Proteínas: 58,8g  
Carboidratos: 2,3g  
Gorduras: 17,8g

# **Fórmula dos Músculos**

# Lombinho de Porco Assado

94

## 6 Porções

### Ingredientes

3 Colheres de Sopa de Molho Shoyo

3 Colheres de Sopa de Alhos Picados

1 Xícara de Água

1 Colher de Chá de Pimenta do Reino

1 Pacote de Sopa de Cebola em Pó

900g de Lombinho de Porco

3/4 Xícara de Vinho Tinto

### Modo de Preparo

- Coloque o lombinho de porco em uma panela de pressão e despeje a sopa de cebola em pó por cima.
- Despeje a água, o vinho e o molho shoyo por cima e vá virando a carne para que ela seja regada por completo.
- Espalhe o alho por cima da carne de porco e polvilhe-a com pimenta.
- Tampe a panela e cozinhe por 3-4 horas em fogo baixo.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 267

Proteínas: 32,5g

Carboidratos: 7,9g

Gorduras: 8,5g

## **Fórmula dos Músculos**

# **Costeleta de Porco Anabólica**

95

## **1 Porção**

### **Ingredientes**

3/4 Colher de Chá de Cominho em Pó  
4 Colheres de Chá de Pimenta em Pó  
1 1/2 Colher de Chá de Orégano  
110g de Costeletas de Porco sem Ossos  
2 Dentes de Alho Picados

### **Modo de Preparo**

- Misture todos os temperos e passe-os suavemente em ambos os lados da costela de porco.
- Insira em uma tigela com tampa e leve a geladeira por pelo menos duas horas para que a carne fique bem temperada.
- Grelhe as costelas em fogo médio por 5-7 minutos de cada lado..

### **Informações Nutricionais**

Calorias: 213  
Proteínas: 26,2g  
Carboidratos: 9,4g  
Gorduras: 8,7g

# **Fórmula dos Músculos**

# **Costeletas de Porco na Soja**

96

## **4 Porções**

### **Ingredientes**

1 Colher de Chá de Molho Chinês Hoisin

1 Colher de Chá de Gengibre em Pó

1 Colher de Chá de Pimenta do Reino

4 Costeletas de Porco sem Ossos

2 Dentes de Alho Picados

1/2 Xícara de Molho Shoyo Light

### **Modo de Preparo**

- Misture todos os temperos em um saco plástico.
- Insira as costeletas no saco, amarre de uma forma que ele fique quase sem ar e deixe na geladeira por cerca de 12 horas.
- Grelhe as costelas em fogo alto por cerca 5 minutos de cada lado.

### **Informações Nutricionais Por Porção**

Calorias: 352

Proteínas: 50,3g

Carboidratos: 4,9g

Gorduras: 13,5g

# **Fórmula dos Músculos**



# **Receitas de Peru**

**FÓRMULA DOS  
MÚSCULOS**

# Bolinhos de Peru

**12 Porções**

## Ingredientes

900g De Peru Cozido e Desfiado  
 3 Claras de Ovos  
 1 Xícara de Aveia  
 1/2 Colher de Chá de Cominho  
 1/2 Colher de Chá de Tomilho  
 2 Colheres de Chá de Mostarda  
 2 Colheres de Chá de Pimenta Do Reino  
 2 Colheres de Chá de Tabasco  
 1 Colher de Chá de Sal  
 2 Colheres de Sopa de Alho Em Pó  
 1 Cebola Picada  
 2 Talos de Aipo Picados

## Modo de Preparo

- Esquente o forno em fogo médio.
- Misture todos os ingredientes em uma vasilha grande (mexa bem).
- Faça 12 bolinhos com as mãos e coloque-os em uma forma rasa untada.
- Asse por 40 minutos.

## Informações Nutricionais Por Bolinho

Calorias: 80  
 Proteínas: 11g  
 Carboidratos: 4g  
 Gorduras: 2g

# **Fórmula dos Músculos**

# Omelete de Peru com Cogumelos



1 Porção

## Ingredientes

1 Ovo Inteiro  
5 Claras de Ovos  
100g de Peito de Peru Fatiado  
25g Cheddar Light Ralado  
2 Cogumelos Picados

## Modo de Preparo

- Em uma tigela, bata os ovos, misture o peru, os cogumelos e o cheddar e despeje em uma frigideira antiaderente pré-aquecida.
- Deixe esquentando na frigideira até que o omelete fique bem firme.
- Retire e sirva-se.

## Informações Nutricionais

Calorias: 305  
Proteínas: 48g  
Carboidratos: 4,2g  
Gorduras: 10g

# **Fórmula dos Músculos**

# Peru Hipercalórico

100

## 2 Porções

### Ingredientes

250g de Peru Cortado

1 Colher de Sopa de Azeite

1 Batata Doce Cozida e Cortada

2 Colheres de Sopa de Xerez Seco(Vinho)

1/4 Xícara de Iogurte Desnatado

1/4 Suco de Laranja

1 Laranja Cortada

Salsinha Picada

### Modo de Preparo

- Aqueça uma frigideira com o azeite e refogue os pedaços do peru por 4 minutos.
- Em seguida, adicione a batata doce, o iogurte e o suco de laranja.
- Cozinhe por 25 minutos até o peru ficar bem macio.
- Decore com fatias de laranja e salsinha e sirva.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 338

Proteínas: 13g

Carboidratos: 42g

Gorduras: 4g

# **Fórmula dos Músculos**

# Peito de Peru Grelhado

**4 Porções**

## Ingredientes

4 Filés de Peito de Peru (+ ou - 100g cada)

2 Cebolinhas Picadas

1/2 Xícara de Suco de Laranja

3 Colheres de Sopa de azeite

2 Colheres de Sopa de Alecrim

2 Colheres de Sopa de Vinagre Balsâmico

Suco de 1/2 limão

1 Colher de Sopa de Mel

1/2 Colher de Chá de Sal

## Modo de Preparo

- Com exceção do Peru, misture todos os ingredientes em um saco plástico.
- Adicione o Peru e agite bem para que a carne fique bem temperada. Mantenha-o com o tempero por cerca de 1 hora.
- Em seguida, retire o peru e coloque-o para grelhar.
- Retire da grelha e sirva-se.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 234,5

Proteínas: 25g

Carboidratos: 10g

Gorduras: 12,5g

# **Fórmula dos Músculos**

# Peru Anabólico

## 6 Porções

### Ingredientes

900g de Peru Moído

1 Cebola Pequena Picada

280g de Brócolis

210g de Cream Cheese Light

1/2 Xícara de Creme De Leite Light

1/2 Xícara de Queijo Parmesão Ralado

1/2 Colher de Chá de Alho Em Pó

Sal e Pimenta a Gosto

### Modo de Preparo

- Em uma frigideira grande, insira o peru e a cebola e tempere com sal e pimenta. Deixe esquentando um pouquinho.
- Enquanto isso, em outra frigideira, cozinhe o brócolis até ficar macio. Escorra muito bem e tempere com sal e pimenta.
- Coloque o cream cheese em uma tigela e insira no micro-ondas por cerca de 45 segundos. Retire e bata até ficar cremoso e liso. Aos poucos, misture o creme de leite na tigela até que a mistura fique homogênea. Em seguida, insira o queijo parmesão e alho em pó.
- Agora, insira e misture o peru e os brócolis em uma forma grande e untada. Despeje o molho de creme por cima e misture bem. Tempere a gosto com sal e pimenta.
- Asse no forno a fogo alto por cerca de 40-45 minutos.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 326

Proteínas: 45g

Carboidratos: 5g

Gorduras: 15,9g

# Fórmula dos Músculos

# Folhado de Peru

## 1 Porção

### Ingredientes

1 Pão de Folha  
 2 Colheres de Chá de Mostarda  
 2 Folhas de Alface Picadas  
 1/2 Pimentão Vermelho Fatiado  
 1/4 Abacate Maduro Cortado em Fatias Finas  
 30g de Peito de Peru  
 2 Colheres de Chá de Mel

### Modo de Preparo

- Cubra o pão de folha com a mostarda e o mel.
- Insira o resto dos ingredientes no pão.
- Dobre as bordas e enrole o pão sobre o recheio.
- Corte ao meio na diagonal.
- Embrulhe com algum papel e coloque-o na geladeira até se servir.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 322  
 Proteínas: 13g  
 Carboidratos: 38 g  
 Gorduras: 14g

# **Fórmula dos Músculos**

# Peru a Bolonhesa

## 4 Porções

### Ingredientes

500g de Peito de Peru Moído

1 Pimentão Verde Picado

1 Pimentão Vermelho Picado

1 Cebola Picada

2 Dentes de Alho Picados

3 Tomates Picados

1 Colher de Sopa de Manjericão

1 Folha de Louro

1 Colher de Sopa de Orégano

Sal e Pimenta a Gosto

### Modo de Preparo

- Em uma frigideira grande antiaderente, frite o peru moído e o alho picado delicadamente. Depois de cozido, retire na panela e reserve.
- Frite as cebolas e o pimentão. Depois de cozidos, adicione o peru de volta a frigideira e esquente mais um pouco.
- Insira todos os ingredientes numa panela comum e cozinhe em fogo médio/baixo por cerca de 30 minutos, ou até que atinjam a consistência que você desejar.
- Você pode servir com outra coisa, como algum tipo de macarrão integral, por exemplo.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 325

Proteínas: 31g

Carboidratos: 14g

Gorduras: 16g

# Fórmula dos Músculos

# Filé de Peito de Peru Com Molho de Tomate

105

6 Porções

## Ingredientes

6 Bifes de Peito de Peru

1 Cebola Picada

1 Xícara de Cogumelos Picados

1 Colher de Chá de Pimenta Vermelha

Sal a gosto

1 Xícara de Molho de Tomate

## Modo de Preparo

- Tempere o filé de peito de peru com a pimenta vermelha.
- Frite a cebola picada e os cogumelos.
- Adicione o filé de peito de peru na frigideira e tempere com sal a gosto.
- Despeje o molho de tomate, tampe a frigideira e deixe esquentar em fogo médio-baixo por 30 minutos.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 136,5

Proteínas: 25,7g

Carboidratos: 6g

Gorduras: 2,6g

# **Fórmula dos Músculos**

# Rolinho de Peito de Peru

106

## 12 Porções

### Ingredientes

12 Fatias de Peito de Peru

1 Peito de Frango Cozido

Sal e Pimenta a Gosto

2 Colheres de Sopa de Maionese Light

1 Colher de Chá de Salsinha Picada

### Modo de Preparo

- Desfie o peito de frango previamente cozido e temperar com sal e pimenta a gosto.
- Acrescente a maionese e a salsinha e mexa bem.
- Enrole esse recheio nas fatias de peito de peru.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 43,1

Proteínas: 7g

Carboidratos: 1,3g

Gorduras: 1,1g

# **Fórmula dos Músculos**



# **Receitas de Peixe**

**FÓRMULA DOS  
MÚSCULOS**

# Tilápis no Limão e Alho

108

## 4 Porções

### Ingredientes

4 Filés de Tilápis

3 Colheres de Sopa de Suco de Limão

1 Colher de Sopa de Manteiga Derretida

1 Dente de Alho Picado

1 Colher de Chá de Salsa Desidratada em Flocos

Pimenta a Gosto

### Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno e unte uma forma rasa.
- Insira os filés na forma e tempere-os com limão, manteiga, alho, salsa e pimenta.
- Asse os peixes em fogo médio durante 25-30 minutos.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 142

Proteínas: 23,1g

Carboidratos: 1,4g

Gorduras: 4,4g

# **Fórmula dos Músculos**

# Tilápis a Parmegiana

109

## 4 Porções

### Ingredientes

4 Filés de Tilápis

3 Colheres de Sopa de Suco de Limão

1/2 Xícara de Queijo Parmesão Ralado

1 Colher de Chá de Páprica

1 Colher de Chá de Salsa Fresca Picada

1 Colher de Chá de Sal

### Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno.
- Forre uma forma com papel alumínio.
- Misture parmesão, sal, páprica e salsa em um prato raso.
- Mergulhe um filé por vez no suco de limão e na mistura de parmesão e coloque na forma.
- Asse por 10 a 15 minutos.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 169

Proteínas: 27g

Carboidratos: 3g

Gorduras: 5g

# **Fórmula dos Músculos**

# Hambúrguer de Atum

110

2 Porções

## Ingredientes

2 Latas de Atum Ralado ao Natural

2 Colheres de Sopa de Aveia em Pó

1 Ovo Inteiro

Tempero Curry

## Modo de Preparo

- Em uma tigela, misture as duas latas de atum, o ovo e a aveia até que a massa fique homogênea.
- Polvilhe com tempero curry a seu gosto.
- Faça dois Hamburgers com a massa.
- Esquente em um frigideira em fogo médio até ficar no ponto.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 212

Proteínas: 27g

Carboidratos: 9g

Gorduras: 7,5g

# **Fórmula dos Músculos**

# Atum Alemão

111

## 4 Porções

### Ingredientes

4 Filés de Atum (+ ou - 150g cada)  
1 Xícara de Vinagre de Maçã  
2 Xícaras de Água  
2 Folhas de Louro  
2 Colheres de Sopa de Farinha de Trigo  
2 Colheres de Chá de Sal  
2 Cebolas Roxas Grandes Picadas  
Pimenta a Gosto

### Modo de Preparo

- Coloque o atum, vinagre, sal, água, louro e a pimenta em um saco plástico e deixe descansar em sua geladeira por 2 dias.
- Após esse período, tire o atum do saco, mas guarde o caldo.
- Polvilhe o atum com farinha (levemente) sal e pimenta.
- Esquente-o em uma frigideira a fogo alto, lembrando de fritar bem os dois lados.
- Quando o atum estiver bem passado, cubra-o com o caldo que havia separado e cebola picada. Deixe esquentando por mais 25 minutos em fogo baixo, até que o atum fique bem molhinho, quase despedaçando.
- Sirva em um prato grande.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 214,5

Proteínas: 40g

Carboidratos: 8,2g

Gorduras: 1,5g

# **Fórmula dos Músculos**

# Pizza de Atum

112

## 1 Porção

### Ingredientes

1 Pão Sírio

1/2 Xícara de Queijo Cottage Light

1 Lata de Atum em Água

1 Tomate

1 Colher de Chá de Sal

Alho, Pimenta e Manjericão

### Modo de Preparo

- Pegue um prato e coloque o pão Sírio. Espalhe todo o queijo cottage sobre o pão (espalhe bem).
- Escorra o Atum e espalhe sobre o queijo. Corte fatias bem finas do tomate e ponha sobre o atum.
- Coloque o prato no micro-ondas ou ponha para dourar no forno.
- Após alguns minutos retire o prato e sirva-se.

### Informações Nutricionais

Calorias: 450

Proteínas: 54g

Carboidratos: 44g

Gorduras: 3g

# Bolinhos de Salmão

113

4 Porções

## Ingredientes

300g de Salmão Picado

100g de Abobora (Cozida e Picada em Cubos)

1 Cebola Picada

1 Colher de Sopa de Salsinha

30g de Farinha de Amêndoas

2 Colheres de Sopa de Parmesão Ralado

## Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes e molde-os em formato de hambúrgueres. Faça 4 unidades.
- Leve à geladeira e deixe-os lá por algumas horas.
- Finalmente, retire os hambúrgueres e em seguida grelhe-os.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 184

Proteínas: 18,8g

Carboidratos: 3,9g

Gorduras: 10,5g

# **Fórmula dos Músculos**

# Camarão Picante

114

## 1 Porção

### Ingredientes

240g de Camarão Descascado  
1 Colher de Sopa de Óleo de Soja  
1/2 Colher de Chá de Páprica  
Uma Pitada de Pimenta Malagueta  
2 Dentes de Alho Amassados

### Modo de Preparo

- Coloque o óleo em uma frigideira em fogo médio.
- Regue uma frigideira com óleo de soja, insira o alho e o camarão. Deixe esquentando por cerca de 5 minutos até que o camarão fique rosado.
- Polvilhe-os com páprica e pimenta e cozinhe por mais um minuto.
- Você pode se servir com arroz cozido se preferir.

### Informações Nutricionais

Calorias: 159  
Proteínas: 23g  
Carboidratos: 1g  
Gorduras: 7g

# Omelete de Salmão

115

## 1 Porção

### Ingredientes

120g de Salmão Cozido  
1 Colher de Chá de Azeite  
1/4 Xícara de Cebolas Picadas  
1/4 Pimenta Vermelha Picada  
6 Claras de Ovos  
1 Ovo  
2 Colheres de Sopa de Leite Desnatado  
1 Colher de Chá Requeijão Ligth  
Sal e Pimenta

### Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno.
- Esquente o azeite em uma frigideira em fogo médio, adicione cebola e a tempere com sal e pimenta. Cozinhe até que a cebola fique transparente.
- Adicione o salmão e a pimenta vermelha e cozinhe mexendo bastante.
- Em uma tigela média, misture os ovos e o leite.
- Despeje a mistura sobre o salmão e a cebola e espalhe com cuidado.
- Espalhe agora o requeijão por cima e deixe cozinhar em fogo médio sem mexer até que a mistura fique bem firme.
- Insira a frigideira no forno pré-aquecido, e deixe esquentar por 20 minutos em fogo médio. Sirva-se em um prato grande.

### Informações Nutricionais

Calorias: 347

Proteínas: 50g

Carboidratos: 3g

Gorduras: 15g

# **Fórmula dos Músculos**

# Pasta de Camarão Proteica

116

## 4 Porções

### Ingredientes

1 Colher de Sopa de Azeite Extra Virgem  
6 Dentes de Alho Picados  
1/4 Colher de Chá de Pimenta  
1/2 Xícara de Vinho Branco  
450g de Camarões Grandes e Descascados  
1/2 Xícara de Salsinha  
1 Colher de Sopa de Margarina  
180g de Macarrão tipo Fettuccine

### Modo de Preparo

- Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite em fogo médio e cozinhe o alho e a pimenta por 1 minuto.
- Adicione o vinho e ferva a mistura.
- Insira o camarão e cozinhe por 5 minutos ou até os camarões ficarem rosados.
- Adicione a salsinha e a margarina e cozinhe até a margarina derreter.
- Enquanto isso, em uma panela grande com água fervendo, insira o sal e o macarrão fettuccine. Deixe cozinhando por cerca de 8 minutos.
- Escorra o fettuccine e sirva juntamente com a mistura do camarão (misture bem).

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 256  
Proteínas: 19,3g  
Carboidratos: 25,7g  
Gorduras: 8,5g

# **Fórmula dos Músculos**

# Filé de Truta Anabólico

117

## 6 Porções

### Ingredientes

900g de Filé de Truta Cortado em 6 Peças

3 Colheres de Sopa de Suco de Limão

1 Tomate Médio Picado

1/2 Cebola Média Picada

3 Colheres de Sopa de Coentro Picado

1/2 Colher de Chá de Azeite

1/4 Colher de Chá de Pimenta do Reino

1/4 Colher de Chá de Sal

### Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno a fogo alto.
- Lave bem os filés de peixe, e seque-os.
- Em uma tigela, misture todos os outros ingredientes.
- Insira os filés em uma forma rasa untada e despeje o tempero da tigela por cima.
- Asse por 15 a 20 minutos.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 200

Proteínas: 31g

Carboidratos: 3g

Gorduras: 7g

# Folhado de Salmão Defumado

118

## 1 Porção

### Ingredientes

1 Pão Sírio de Massa Fina, Tortilha ou Pão de Folha (para envolver a massa)

50g de Salmão Defumado

40g de Salada de sua Preferência (alface, repolho, etc.)

20g de Rodelas de Pepinos

15g de Queijo Cottage

10g de Cebola Picada

### Modo de Preparo

- Corte o salmão, pepino e cebola em pedaços pequenos, e misture-os.
- Com uma faca, passe o queijo cottage no pão sírio, da mesma forma que passa manteiga no pão.
- Insira a salada por cima do queijo cottage.
- Adicione a mistura de salmão por cima da salada, feche o pão e sirva-se.

### Informações Nutricionais por Porção

Calorias: 295

Proteínas: 19,5g

Carboidratos: 36g

Gorduras: 12,6g

# **Fórmula dos Músculos**

# Bolinho de Atum

## A Quantidade De Porções Pode Variar

### Ingredientes

2 Latas de Atum em Água  
 1/2 Xícara de Aveia  
 2 Ovos  
 1/2 Xícara de Iogurte Grego Desnatado  
 1/2 Colher de Chá de Sal  
 1/4 Colher de Chá de Pimenta do Reino  
 1/2 Xícara de Salsa Fresca Picada  
 2 Colheres de Sopa de Azeite de Oliva

### Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes em uma tigela, exceto o azeite de oliva.
- Aqueça o azeite em uma frigideira antiaderente a fogo médio.
- A medida de cada bolinho deve ser aproximadamente 1/4 de uma xícara.
- Assim que a frigideira estiver bem quente, frite os bolinhos por 2 minutos cada lado, ou até dourar.

### Informações Nutricionais Aproximadas Por Porção

Calorias: 111  
 Proteínas: 11g  
 Carboidratos: 4,2g  
 Gorduras: 5,5g

# Fórmula dos Músculos

# Hambúrguer de Salmão

2 Porções

## Ingredientes

100g de Salmão Defumado

250g de Salmão

1/2 Cebola Vermelha

Sal e Pimenta a Gosto

1 Pitada de Coentro

## Modo de Preparo

- Corte o salmão e o salmão defumado em pedaços bem pequenos, ou triture-os em um processador de alimentos.
- Insira-os em uma tigela juntamente com a cebola picada e o coentro, e misture bem.
- Tempere a mistura com sal e pimenta a gosto.
- Faça 2 Hambúrgueres e asse-os em uma frigideira antiaderente.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 325

Proteínas: 33,5g

Carboidratos: 3g

Gorduras: 20g (Gorduras de uma ótima fonte)

# **Fórmula dos Músculos**

# Peixe Branco com Legumes

1 Porção

## Ingredientes

175g de Peixe Branco (Bacalhau ou outro de sua preferência)

150g de um Mix de Vegetais (verduras e legumes de sua preferência)

## Modo de Preparo

- Insira uma folha de papel alumínio sobre a mesa.
- Coloque os legumes sobre a folha.
- Insira o peixe por cima dos legumes
- Se quiser, tempere o peixe ao seu gosto.
- Dobre o papel alumínio verificando se ele está completamente fechado.
- Insira em um forno pré-aquecido a fogo médio, por cerca de 30 minutos.

## Informações Nutricionais

Calorias: 170

Proteínas: 33,5g

Carboidratos: 2,7g

Gorduras: 2,6g

# **Fórmula dos Músculos**

# Atum com Crosta de Gergelim

122

2 Porções

## Ingredientes

2 Filés de Atum Frescos (150g cada)  
3 Colheres de Sopa de Azeite de Oliva  
1 Colher de Sopa de Mel  
2 Colher de Sopa de Molho de Soja  
1 Colher de Chá de Gengibre em Pó  
1/2 Colher de Chá de Coentro  
Sementes de Gergelim  
400g de Brócolis

## Modo de Preparo

- Misture o azeite, o mel, o molho de soja, o coentro e o gengibre.
- Insira a mistura sobre os filés de atum e coloque-os por 30 minutos na geladeira.
- Certifique-se que o filé fique totalmente coberto pela mistura.
- Cozinhe os brócolis.
- Tire os filés da geladeira, coloque-os em um prato e cubra-os com as sementes de gergelim.
- Em uma frigideira, asse bem os filés dos dois lados.
- Sirva com os brócolis.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 314  
Proteínas: 45g  
Carboidratos: 9g  
Gorduras: 14g

# **Fórmula dos Músculos**

# Salmão na Mostarda e Mel

**2 Porções**

## Ingredientes

280g de Salmão

2 Dentes de Alho

1 Colher de Chá de Azeite

1 Colher de Chá de Mel

1 Colher de Chá de Mostarda

1 Colher de Sopa de Vinagre Branco

Sementes a Sua Escolha (Sementes de Girassol, Abóbora, etc.) Opcional

## Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno a fogo médio.
- Esmague o alho e misture com o azeite, mel, mostarda e vinagre.
- Tempere o salmão com essa mistura.
- Insira as sementes por cima do salmão. (Opcional)
- Asse no forno por 10 minutos.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 347

Proteínas: 30g

Carboidratos: 6g

Gorduras: 20g

# **Fórmula dos Músculos**

# Macarrão Penne com Salmão

**4 Porções**

## Ingredientes

225g de Macarrão Penne  
 1/4 Xícara de Cebola Roxa  
 1/4 Xícara de Vinagre Balsâmico  
 1/4 Colher de Chá de Pimenta Preta  
 170g de Salmão

## Modo de Preparo

- Cozinhe o macarrão em uma panela com água fervendo até que ele fique mole, ao ponto.
- Em uma tigela, adicione a cebola, o vinagre e a pimenta e misture bem.
- Adicione o salmão a esse tempero, e misture suavemente para que ele não se quebre muito.
- Adicione o macarrão escorrido e misture devagar.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 242  
 Proteínas: 18g  
 Carboidratos: 32g  
 Gorduras: 4g

# Atum Com Queijo Derretido

125

1 Porção

## Ingredientes

1 Lata de Atum em Água

2 Colheres de Sopa de Farinha de Aveia

1 Clara de Ovo

Cebola Picada a Gosto

Alho Fresco Picado a Gosto

15g de Queijo Mussarela Light

Sal e Pimenta a Gosto

## Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes em uma tigela, e amasse-os como se fosse fazer uma empada.
- Insira a massa em uma frigideira antiaderente, regada com azeite ou spray de cozinha.
- Esquente até que os dois lados fiquem marrons.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 145

Proteínas: 26g

Carboidratos: 4g

Gorduras: 2g

# Fórmula dos Músculos

# Tortilha de Salmão com Queijo

## Cottage

3 Porções

### Ingredientes

6 Pões de Folha

300g de Salmão Defumado

1 Cebola Picada

50g de Rúcula

100g de Queijo Cottage

### Modo de Preparo

- Pegue um pão de folha e passe um pouco de queijo cottage nele.
- Insira um pouco de salmão por cima.
- Polvilhe um pouco da cebola picada por cima do salmão.
- Cubra com rúcula, e fecha a tortilha com outro pão de folha.
- Faça 3 porções iguais.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 288

Proteínas: 20,4g

Carboidratos: 23,7g

Gorduras: 12,4g

# Salmão Anabólico na Mostarda

127

## 4 Porções

### Ingredientes

1/4 Xícara de Suco de Limão

3 Colheres de Sopa de Mel

1 Colher de Sopa de Mostarda

4 Filés de Salmão (100g cada)

1 Pimentão Amarelo Fatiado

1 Pimentão Vermelho Fatiado

1 Pimentão Verde Fatiado

Sal e Pimenta a Gosto

### Modo de Preparo

- Pré Aqueça o forno a fogo alto.
- Em uma tigela pequena, misture os três primeiros ingredientes.
- Coloque cada filé de salmão em um pedaço de papel manteiga que seja grande o bastante para cobri-los por completo.
- Faça alguns furos no salmão com um garfo, e insira o tempero que você preparou com os três primeiros ingredientes sobre os filés.
- Adicione sal e pimenta se desejar e feche o papel sobre os peixes.
- Asse por cerca de 20 minutos.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 201

Proteínas: 26g

Carboidratos: 7g

Gorduras: 7g

# **Fórmula dos Músculos**

# Macarrão Apimentado de Camarão

1 Porção

## Ingredientes

1 Colher de Sopa de Azeite de Oliva

2 Cebolas Cortadas Em Fatias Finas

1 Pimenta Vermelha Fatiada

225g de Camarão

60g de Macarrão Integral

## Modo de Preparo

- Coloque o macarrão para ferver, e quando estiver pronto, escorra e deixe esfriando.
- Aqueça o azeite na frigideira e insira as cebolas.
- Quando elas estiverem fervendo, adicione o camarão e a pimenta fatiada.
- Assim que a mistura estiver no ponto, escorra o azeite que sobrar (se sobrar) na panela, e insira em um prato com o macarrão.

## Informações Nutricionais

Calorias: 560

Proteínas: 56,8g

Carboidratos: 47g

Gorduras: 18g

# **Fórmula dos Músculos**

# Bolinhos de Atum e Espinafre

129

## 3 Porções

### Ingredientes

1/4 Colher de Chá de Sal

2 Colheres de Chá de Azeite de Oliva

1 Ovo

2 Latas de Atum em Pedaços

60g de Queijo Provolone

3 Colheres de Sopa de Cebola Picada

1/2 Xícara de Espinafre

### Modo de Preparo

- Refogue a cebola no azeite.
- Rale ou pique o queijo em pequenos pedaços.
- Em uma tigela, insira todos os ingredientes, inclusive a cebola e o queijo.
- Faça bolinhos com a massa e frite-os em uma frigideira antiaderente por cerca de 10 minutos.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 255

Proteínas: 36g

Carboidratos: 3g

Gorduras: 11g

# **Fórmula dos Músculos**

# Lasanha Anabólica

130

## 8 Porções

### Ingredientes

8 Tiras de Macarrão Para Lasanha

450g de Carne de Caranguejo

1 Xícara de Queijo Cottage

3 Claras de Ovos

1 Colher de Sopa de Salsa

1 Colher de Chá de Cebola em Pó

1 Colher de Chá de Alho em Pó

1 Colher de Chá de Orégano

450g de Molho de Tomate

1 Xícara de Queijo Parmesão Ralado

### Modo de Preparo

- Cozinhe o macarrão de acordo com a instrução do pacote. (pode variar dependendo da marca).
- Misture todos os outros ingredientes em uma tigela grande, menos o molho de tomate.
- Insira as tiras de macarrão cozidos em uma forma untada, e despeje a massa sobre eles.
- Insira o molho de tomate por cima da massa e asse por cerca de 30 minutos.
- Por fim, polvilhe a massa com queijo parmesão ralado, divida-a em 8 partes e sirva-se.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 243

Proteínas: 21g

Carboidratos: 33g

Gorduras: 3g

# **Fórmula dos Músculos**

# Filés de Pescada Anabólicos

## 4 Porções

### Ingredientes

4 Filés de Merluza ou Pescada (+ ou - 200g cada)

500g de Cenouras Raladas

400g de Cebolas Cortadas em Tiras

100g de Alho Poró Fatiado

2 Colheres de Sopa de Mostarda

1 Xícara de Vinho Branco

1/4 Xícara de Água

Sal, Pimenta a Gosto

### Modo de Preparo

- Tempere os filés e pincele-os com mostarda.
- Forre o fundo de uma forma com os legumes (cebola, cenoura e alho).
- Adicione o vinho e 1/4 de xícara de água com sal.
- Insira os filés sobre os vegetais, cubra tudo com papel alumínio e leve ao forno a fogo médio por 30 minutos.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 256

Proteínas: 36g

Carboidratos: 21,67g

Gorduras: 1,8g

# **Fórmula dos Músculos**

# Salmão Cítrico

1 Porção

## Ingredientes

1 Filé de Salmão (aproximadamente 250g)  
 1 Colher de Sopa de Azeite de Oliva  
 1 Colher de Sopa de Suco de Limão  
 1/2 Colher de Chá de Casca de Limão Ralada  
 1 Colher de Chá de Manjericão Picado  
 1/2 Colher de Chá de Sal  
 Pimenta a Gosto

## Modo de Preparo

- Em uma panela funda, insira todos os ingredientes exceto o salmão.
- Esquente esse molho por alguns minutos.
- Assim que esquentar, despeje esse caldo em uma tigela e use-o para pincelar os dois lados do filé de salmão. Depois deixe o salmão mergulhado nesse tempero por cerca de 20 minutos.
- Pré-aqueça o forno a fogo médio.
- Cubra uma forma com papel alumínio e insira o salmão no forno. Asse por 25 a 35 minutos.

## Informações Nutricionais

Calorias: 407  
 Proteínas: 40g  
 Carboidratos: 2g  
 Gorduras: 26g

# **Fórmula dos Músculos**

# Risole de Atum

**2 Porções**

## Ingredientes

1 Lata de Atum em Água  
 1 Cebola Picada  
 1 Colher de Sopa de Sal  
 1 Colher de Chá de Pimenta  
 1 Colher de Chá de Salsa  
 1 Ovo Inteiro  
 3 Batatas Médias Cozidas e Amassadas

## Modo de Preparo

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea.
- Forme bolinhos e esquente-os em uma frigideira antiaderente até que os dois lados fiquem bem assados.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 203,5  
 Proteínas: 16,8g  
 Carboidratos: 23,7g  
 Gorduras: 4,9g

# **Fórmula dos Músculos**

# Peixe Com Molho de Tomate

**2 Porções**

## Ingredientes

300g de Filé de Tilápia  
 150ml de Molho de Tomate  
 100g de Manjericão  
 2 Dentes de Alho Amassados  
 1 Pitada de Orégano

## Modo de Preparo

- Tempere os filés de peixe com alho e orégano.
- Organize os filés de peixe em uma única camada na frigideira.
- Cubra-os com o molho de tomate.
- Deixe cozinhar em fogo médio por 10 a 15 minutos e adicione o manjericão.
- Sirva-se com arroz integral se quiser aumentar a quantidade de carboidratos da refeição.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 211,5  
 Proteínas: 28g  
 Carboidratos: 13g  
 Gorduras: 6,2g

# **Fórmula dos Músculos**

# Peixe Assado

## 3 Porções

### Ingredientes

6 Filés de Tilápis  
 1 Abobrinha Pequena Cortada em Tiras  
 1 Xícara de Suco de Limão  
 2 Colheres de Sopa de Mostarda  
 1 Dente de Alho Amassado  
 2 Colheres de Sopa de Alcaparras Escorridas

### Modo de Preparo

- Em uma tigela, misture a mostarda e o alho.
- Organize os filés de peixe e a abobrinha em uma frigideira grande.
- Regue-os com suco de limão e deixe fritar por 10 minutos.
- Adicione as alcaparras e deixe fritar por mais 5 minutos.
- Adicione a mistura de mostarda e alho e deixe fritar por mais 10 minutos.

### Informações Nutricionais

Calorias: 263,5  
 Proteínas: 36,1g  
 Carboidratos: 6,8g  
 Gorduras: 8g

# Atum com Limão

1 Porção

## Ingredientes

1 Lata de Atum em Água

100ml de Suco de Limão

Pimenta a Gosto

## Modo de Preparo

- Insira o suco de limão em uma frigideira antiaderente.
- Adicione o atum e tempere com a pimenta.
- Cozinhe o atum até o ponto desejado.
- Sirva-se com macarrão se preferir.

## Informações Nutricionais

Calorias: 200

Proteínas: 23g

Carboidratos: 2g

Gorduras: 4,8g

# Atum com Queijo Cottage

1 Porção

## Ingredientes

1 Lata de Atum em Água

100g de Queijo Cottage

Molho Inglês a Gosto

## Modo de Preparo

- Insira o atum em uma frigideira antiaderente.
- Adicione a quantidade de molho inglês a seu gosto.
- Cozinhe até que o atum fique na textura que você achar legal.
- Adicione o queijo cottage e esquente até que ele derreta.
- Sirva-se com pão ou arroz integral se preferir.

## Informações Nutricionais

Calorias: 190

Proteínas: 32g

Carboidratos: 5g

Gorduras: 4,8g

# **Fórmula dos Músculos**

# Caçarola de Atum

2 Porções

## Ingredientes

- 1 Lata de Atum em Água Escorrido
- 1 Xícara de Queijo Cottage
- 100g de Queijo Cheddar Light Ralado
- 1 Pitada de Pimenta Preta
- 1 Xícara de Ervilhas Enlatadas Escorridas

## Modo de Preparo

- Em uma tigela média misture todos os ingredientes e mexa até ficar bem misturado.
- Insira no microondas por cerca de 1 minuto e sirva-se.

## Informações Nutricionais

Calorias: 325,5  
Proteínas: 33,5g  
Carboidratos: 4,5g  
Gorduras: 18,4g

# **Fórmula dos Músculos**

# Folhado de Salmão

**2 Porções**

## Ingredientes

1 Salmão Cortado em 2 Pedaços

1 Tomate Picado

1 Cebola Roxa Picada

4 Abobrinhas Pequenas Picadas

1 Cenoura Picada

1 Xícara de Vinho Branco

1 Colher de Chá de Salsa

1 Pitada de Pimenta

## Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno a fogo médio.
- Corte uma folha de papel alumínio em 2 pedaços quadrados.
- Coloque um pedaço do salmão em cada papel.
- Insira os tomates, cebola, abobrinha e cenoura em cada peça.
- Polvilhe com o vinho branco, pimenta e salsa.
- Dobre as bordas do papel alumínio deixando uma pequena abertura.
- Asse por 15 minutos.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 152,6

Proteínas: 16,3g

Carboidratos: 15,1g

Gorduras: 3,6g

# **Fórmula dos Músculos**

# Tortinha de Peixe e Batata

140

2 Porções

## Ingredientes

450g de Batata

200g de Filé de Peixe

3 Colheres de Sopa de Leite Desnatado

1 Colher de Chá de Salsa

1 Colher de Sopa de Suco de Limão

2 Ovos

## Modo de Preparo

- Corte as batatas em pedaços e coloque-as para ferver em uma panela com água até que elas fiquem cozidas.
- Escorra e amasse-as junto com o peixe, o leite, os ovos, a salsa e o suco de limão.
- Insira a mistura em um recipiente para microondas.
- Leve a massa ao microondas em potência alta por 5 minutos.
- Em seguida, insira a massa em uma forma e leve ao forno em fogo médio por 20 minutos.

## Informações Nutricionais

Calorias: 352

Proteínas: 33,3

Carboidratos: 39,4

Gorduras: 7,9

# **Fórmula dos Músculos**

# **Receitas Diversas**

**FÓRMULA DOS  
MÚSCULOS**

# **Salada de Ovo Hipercalórica**

142

## **1 Porção**

### **Ingredientes**

1/2 Xícara de Folhas de Espinafre  
1/2 Xícara de Folhas de Alface Picado  
2 Cenouras Raladas  
1/2 Abacate Maduro Cortado em Cubos  
2 Ovos Cozidos Cortados em Cubos  
3 Colheres de Sopa de Nozes Picadas  
Vinagre e Azeite (tempero)

### **Modo de Preparo**

- Misture todos os ingredientes em uma tigela.
- Em um pote pequeno, misture o vinagre e o azeite sem exageros.
- Tempere a salada com o tempero de azeite.

### **Informações Nutricionais**

Calorias: 650  
Proteínas: 23g  
Carboidratos: 48g  
Gorduras: 45g

# **Fórmula dos Músculos**

# Salada de Espinafre Calórica

3 Porções

## Ingredientes

300g de Espinafre Fresco  
 1 Xícara de Cogumelos Picados  
 100g de Tomate Picado  
 1 Xícara de Aipo Picado  
 450g de Brotos de Feijão  
 1 Xícara de Queijo Cheddar Ralado  
 1 Xícara de Sementes de Girassol  
 1 Colher de Chá de Sal  
 1 Colher de Chá de Pimenta  
 1 Colher de Sopa de Azeite  
 1 Colher de Sopa de Vinagre

## Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes sólidos em uma tigela em uma tigela.
- Regue os ingredientes com azeite e vinagre.
- Polvilhe a salada com pimenta e sal.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 509,7  
 Proteínas: 25g  
 Carboidratos: 24,5g  
 Gorduras: 37,5g

# Fórmula dos Músculos

# Salada de Atum e Espinafre

144

## 1 Porção

### Ingredientes

300g de Espinafre Fresco  
1 Xícara de Feijões Brancos em Conserva  
100g de Cogumelos Fatiados  
40g de Coração de Alcachofra  
80g de Atum em Pedaços  
1 Colher de Sopa de Azeite de Oliva Extra Virgem  
1 Colher de Sopa de Vinagre de Vinho Branco  
1 Colher de Sopa de Suco de Limão  
1 Colher de Sopa de Água

### Modo de Preparo

- Em uma tigela, misture o espinafre, tomates, feijões brancos, cogumelos, coração de alcachofra e atum.
- Em um pequeno pote com tampa, misture o vinagre, azeite, suco de limão e água chacoalhando bem.
- Despeje a mistura líquida na tigela com os ingredientes sólidos e misture bem.

### Informações Nutricionais

Calorias: 545  
Proteínas: 28g  
Carboidratos: 27,5g  
Gorduras: 32g

# **Fórmula dos Músculos**

# Salada de Frango Anabólica

5 Porções

## Ingredientes

800g de Frango Sem Pele Cozido Fatiado em Cubos

1/4 Xícara de Aipo Picado

1 Colher de Sopa de Suco de Limão

1/2 Colher de Chá de Cebola em Pó

1/8 Colher de Chá de Sal

3 Colheres de Sopa de Maionese Light

## Modo de Preparo

- Em uma tigela, misture bem todos os ingredientes.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 183

Proteínas: 27g

Carboidratos: 1g

Gorduras: 7g

# **Fórmula dos Músculos**

# **Salada de Carne Proteica**

**2 Porções**

146

## Ingredientes

300g de Carne Magra Cozida e Picada  
1 Pé de Alface Picado  
6 Cenouras Finamente Picadas  
3 Talos de Aipo Finamente Picados  
2 a 3 Colheres de Sopa de Azeite Extra Virgem  
Sal a Gosto  
Meio Limão

## Modo de Preparo

- Misture bem os 4 primeiros ingredientes em uma tigela.
- Tempere com azeite, sal e limão e mexa bem.

## Informações Nutricionais Totais

Calorias: 471  
Proteínas: 37g  
Carboidratos: 23,5g  
Gorduras: 23g

# **Fórmula dos Músculos**



# Salada de Frango Doce

1 Porção

## Ingredientes

100g de Peito de Frango

40g de Salada de Sua Preferência (Alface, Repolho, Pimentão, etc.)

90g de Maçã

20g de Nozes

10g de Mel

## Modo de Preparo

- Grelhe o peito de frango e deixe esfriar.
- Cubra um prato com a salada.
- Corte a maçã em pedados e ponha em cima da salada.
- Quebre as nozes em pedaços e coloque-as em cima da mistura no prato.
- Insira o peito de frango no prato e finalize com o mel.

## Informações Nutricionais

Calorias: 368

Proteínas: 36,3g

Carboidratos: 20,5g

Gorduras: 14,5g

# **Fórmula dos Músculos**

# Queijo Quark Temperado

1 Porção

**Sugestão: Servir com Frango ou Peru**

## Ingredientes

250g de Queijo Quark

2 Dentes de Alho Moídos

Salsa a Gosto

1/2 Pepino

1/2 Limão

Vinagre

Sal e Pimenta a Gosto

## Modo de Preparo

- Lave, descasque e corte o pepino em finas fatias.
- Em uma tigela, insira o queijo quark, o alho moído, a salsa, esprema o limão por cima e tempere com sal e pimenta. Misture bem.
- Se necessário, adicione um pouco de vinagre.
- Recomendamos que coma juntamente com frango ou peru.

## Informações Nutricionais

Calorias: 105

Proteínas: 15g

Carboidratos: 10g

Gorduras: 0,7g

# Fórmula dos Músculos

# *Salada de Frango, Abacate e Maçã*

149

**2 Porções**

## Ingredientes

300g de Peito de Frango

1 Abacate

1 Limão

1 Maçã

80g de Rúcula

2 Tomates

## Modo de Preparo

- Corte o frango em cubos e asse-os em uma frigideira antiaderente.
- Corte o abacate ao meio, tire o caroço e a casca, e corte-o em cubos.
- Descasque a maçã e corte-a em cubos.
- Em uma tigela, misture a maçã e o abacate e esprema o limão sobre eles.
- Adicione o frango a essa tigela e misture novamente.
- Corte os tomates em cubos.
- Forre dois pratos com o tomate e a rúcula, e insira metade da mistura da tigela em cada prato.
- Aproveite!

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 327

Proteínas: 36,5g

Carboidratos: 7,5g

Gorduras: 16g

# **Fórmula dos Músculos**

# Sopa de Pepino

150

8 Porções

## Ingredientes

2,5 Litros de Água

150g de Aipo

200g de Alho-Poró

200g de Cebola

1kg de Pepino

Tempero a gosto

200g de Queijo Ralado Light

## Modo de Preparo

- Ferva a água.
- Enquanto isso, corte todos os legumes em cubos pequenos.
- Mantenha 200g de pepino picado de lado para enfeitar.
- Adicione os legumes e o tempero na panela de água e deixe ferver por 5 minutos. Depois, abaixe o fogo e cozinhe por um tempo.
- A sopa estará pronta quando os ingredientes afundarem na panela.
- Quando chegar a esse ponto, misture bem.
- Em cada porção da sopa, adicione um pouco de pepino e queijo ralado.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 113

Proteínas: 10,5g

Carboidratos: 7,5g

Gorduras: 4,3g

# Fórmula dos Músculos

# Tofu Assado

**4 Porções**

## Ingredientes

450g de Tofu  
 1 Xícara de Molho Barbecue Light  
 1 Cebolinha Picada  
 1/2 Xícara de Azeitonas Pretas Fatiadas  
 1/4 Xícara de Água

## Modo de Preparo

- Pré Aqueça o forno a fogo alto.
- Insira o tofu em uma forma pulverizada com spray de cozinha.
- Cubra o tofu com o molho barbecue de forma uniforme.
- Insira a água na forma, ao lado do tofu.
- Cubra o tofu com as cebolas e azeitonas.
- Asse por 30 minutos.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 268  
 Proteínas: 18g  
 Carboidratos: 28g  
 Gorduras: 10g

# **Fórmula dos Músculos**

# Sopa de Milho Assado

**6 Porções**

## Ingredientes

4 Xícaras de Grão de Milho Assado  
 2 Colheres de Sopa de Farinha Integral  
 1 Pimentão Vermelho Cortado em Cubos Pequenos  
 1 Pimenta Vermelha Fatiada  
 1 Cebola Picada  
 2 Batatas Cortadas em Cubos Pequenos  
 4 Cebolinhas Cortadas em Tiras  
 Sal e Pimenta a Gosto  
 2 Colheres de Chá de Azeite  
 5 Xícaras de Caldo de Galinha  
 5 Ramos de Coentro Picados

## Modo de Preparo

- Em uma panela grande insira o azeite, cebola, pimenta e pimentão. Cozinhe até a cebola ficar macia.
- Adicione a farinha e misture bem com o azeite.
- Em seguida adicione o caldo de galinha e as batatas e deixe ferver por 15 minutos ou até as batatas ficarem cozidas.
- Adicione o milho e a cebolinha por 10 minutos até engrossar.
- Por fim, tempere com sal e pimenta e sirva-se.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 288  
 Proteínas: 10,5g  
 Carboidratos: 58,6g  
 Gorduras: 3g

# **Fórmula dos Músculos**

# Salada Hipercalórica de Atum

**2 Porções**

## Ingredientes

2 Latas de Atum em Água  
 800g de Batata  
 300g de Cenoura Cozida e Cortada em Cubos  
 1 Cebola Pequena  
 1 Talo de Aipo  
 1/2 Mação Verde Cortada em Pequenos Cubos  
 1/2 Pimenta Vermelha Cortada em Tiras  
 Sal, Vinagre e Pimenta a Gosto

## Modo de Preparo

- Ferva as batatas com pele. Em seguida, descasque-as e corte-as em cubos.
- Insira as batatas em um pote de plástico e sobre elas insira o atum sem a água, a cebola, a cenoura, o aipo e a maçã.
- Tempere a gosto com sal, vinagre e pimenta e misture cuidadosamente.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 655  
 Proteínas: 40g  
 Carboidratos: 111g  
 Gorduras: 2,5g

# **Fórmula dos Músculos**

# Salada Anabólica de Peito de Frango

1 Porção

## Ingredientes

1 Peito de Frango Cozido e Desfiado  
 2 Colheres de Sopa de Sementes de Girassol  
 2 Colheres de Sopa de Frutas Secas (Uva, damascos, etc.)  
 1 Xícara de Aipo em Cubos  
 1 Xícara de Iogurte Desnatado  
 Folhas de Alface Frescas

## Modo de Preparo

- Insira o frango desfiado em uma tigela média.
- Acrescente todos os outros ingredientes, exceto o alface, e misture bem.
- Abra as folhas de alface, insira a mistura igualmente em cada uma delas e enrole-as.

## Informações Nutricionais

Calorias: 487  
 Proteínas: 40,9g  
 Carboidratos: 45,7g  
 Gorduras: 9,4g

# Fórmula dos Músculos

# *Salada Energética Rica em Gorduras*

155

*Boas*

**2 Porções**

## Ingredientes

1 Xícara de Alface Cortado  
1/3 de Xícara de Espinafre Cortado  
1/3 de um Pepino Descascado e Cortado  
1/3 de Tomate Picado  
1/3 de Xícara de Cenoura Ralada  
1/3 de Xícara de Cogumelos Fatiados  
1/3 de Abacate Cortado em Cubos  
1 Colher de Sopa de Sementes de Girassol  
1 Colher de Sopa de Azeite de Oliva  
2 Colheres de Chá de Suco de Limão  
1 Pitada de Tomilho, Salsa e Manjericão

## Modo de Preparo

- Em uma tigela média misture o alface, espinafre, pepino, tomate, cenoura, cogumelos, abacate e sementes de girassol.
- Em uma jarra, misture o azeite, suco de limão, tomilho, salsa e manjericão.
- Despeje o líquido da jarra sobre a salada.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 325

Proteínas: 9,5g

Carboidratos: 17,7g

Gorduras: 26,8g

# **Fórmula dos Músculos**

# Macarrão com Cogumelos Para Bulking

## Bulking

2 Porções

### Ingredientes

100g de Cogumelos

2 Colheres de Chá de Azeite

1 Fatia de Cebola

1/2 Pimentão Verde Fatiado

2 Colheres de Sopa de Queijo Ralado

175g do Seu Macarrão Preferido

### Modo de Preparo

- Em uma frigideira regada com azeite, insira a cebola e o pimentão e frite por 5 minutos.
- Adicione os cogumelos e esquente por mais 5 minutos.
- Retire do fogo e misture com o queijo.
- Enquanto isso cozinhe o macarrão em água fervente por cerca de 10 minutos.
- Escorra e misture com o molho de cogumelos.
- Sirva com alguma das receitas de carne, peixe ou frango caso queira aumentar o valor proteico da sua refeição.

### Informações Nutricionais

Calorias: 438

Proteínas: 13,6

Carboidratos: 71

Gorduras: 13



## Creme de Abacate

**4 Porções**

**OBS: Ótimo Acompanhamento Para Carnes, Peixes e Frango.**

### Ingredientes

1 Abacate

1/2 Limão

1 Tomate Descascado Picado

Sal, Pimenta e Alho

### Modo de Preparo

- Corte o abacate ao meio, retire o caroço e com uma colher, raspe a polpa para um prato.
- Amasse o abacate com um garfo, insira todos os outros ingredientes e continue amassando até que a massa fique homogênea.
- Sirva com alguma das receitas de carne, peixe ou frango caso queira aumentar o valor proteico da sua refeição.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 90

Proteínas: 1,1

Carboidratos: 1,5

Gorduras: 8,7

# **Fórmula dos Músculos**



# **Receitas de Sanduíches**

**FÓRMULA DOS  
MÚSCULOS**

# **Sanduíche de Peru com Ovo**

159

**1 Porção**

## **Ingredientes**

2 Fatias de Pão de Forma Integral

3 Fatias de Peito de Peru

1 Ovo Cozido Fatiado

2 Folhas de Alface

50g de Queijo Cottage

## **Modo de Preparo**

- Faça o sanduíche, começando pelas folhas de alface, peru, ovo fatiado e queijo cottage nessa ordem.
- Sanduíche proteico, prático e nutritivo.

## **Informações Nutricionais**

Calorias: 269

Proteínas: 26,5g

Carboidratos: 26,3g

Gorduras: 7,6g

# **Fórmula dos Músculos**

# **Sanduíche de Salada de Salmão**

160

**2 Porções**

## **Ingredientes**

120g de Salmão sem Pele  
2 Colheres de Sopa de Maionese Light  
1 Colher de Chá de Rábano em Pó  
2 Cebolas Pequenas Finamente Picadas  
2 Colheres de Sopa de Nozes Picadas  
1 Pitada de Salsa  
4 Fatias de Pão de Forma Integral

## **Modo de Preparo**

- Misture todos os ingredientes em uma tigela, exceto as fatias de pão.
- Insira a mistura nos pães e faça dois sanduíches.

## **Informações Nutricionais (Total)**

Calorias: 563  
Proteínas: 38g  
Carboidratos: 60g  
Gorduras: 18g

# **Fórmula dos Músculos**

# Sanduíche Energético de Atum

161

## 1 Porção

### Ingredientes

1/2 Xícara de Atum  
2 Fatias de Pão de Forma Integral  
1/2 Xícara de Aipo Picado  
2 Colheres de Maionese Light  
1/4 Xícara de Arroz Integral (opcional)  
1 Colher de Sopa de Manteiga Light  
1 Colher de Sopa de Suco de Limão  
2 Folhas de Alface  
1 Xícara de Pepino (opcional)  
1 Colher de Sopa de Salsa Picada  
1 Colher de Sopa de Cebola Picada  
1 Tablete de Caldo de Galinha em Pó

### Modo de Preparo

- Cozinhe o arroz de acordo com as instruções, mas insira um tablete de caldo de galinha em pó para dar um gostinho melhor.
- Enquanto isso em uma tigela, misture o atum, aipo, suco de limão e maionese. Misture até ficar cremoso.
- Adicione a cebola e a salsa na tigela, e insira a mistura no pão integral.
- Sirva-se com arroz integral e pepino se preferir.

### Informações Nutricionais

Calorias: 616  
Proteínas: 39g  
Carboidratos: 80g  
Gorduras: 14g

## **Fórmula dos Músculos**

# **Sanduíche de Salada de Atum**

162

## **4 Porções**

### **Ingredientes**

200g de Atum em Pedaços Light  
1/2 Xícara de Repolho Ralado  
1/4 Xícara de Cebola Finamente Picada  
1/3 Xícara de Maionese Light  
1 Colher de Chá de Vinagre de Cidra  
1 Pitada de Pimenta do Reino  
Folhas de Alface Fatiadas  
8 Fatias de Pão Integral Torradas

### **Modo de Preparo**

- Em uma tigela, misture o atum, repolho, cebola, maionese e vinagre.
- Polvilhe a mistura com uma pitada de pimenta do reino.
- Insira uma folha de alface em uma fatia de pão, cubra-a com 1/4 da salada de atum, insira outra fatia de alface, e feche o sanduíche com outra fatia de pão.
- Faça 4 sanduíches.

### **Informações Nutricionais Por Sanduíche**

Calorias: 245  
Proteínas: 19,5g  
Carboidratos: 34,2g  
Gorduras: 3,3g

# **Fórmula dos Músculos**

# Sanduíche de Banana

163

1 Porção

## Ingredientes

2 Fatias de Pão de Forma Integral

1 Colher de Sopa de Pasta de Amendoim

2 Colher de Sopa de Geléia de Frutas (Framboesa é uma boa opção)

1/2 Banana Madura Cortada

## Modo de Preparo

- Espalhe a pasta de amendoim em uma fatia de pão, e a geléia na outra fatia do pão.
- Adicione as bananas na fatia coberta com pasta de amendoim, e cubra o sanduíche com a fatia coberta com geléia.
- Faça um sanduíche.

## Informações Nutricionais

Calorias: 422

Proteínas: 11g

Carboidratos: 70g

Gorduras: 10,8g

# Fórmula dos Músculos

# Sanduíche de Frango Hiper Proteico

164

## 4 Porções

### Ingredientes

450g de Peito de Frango Moído  
1 Clara de Ovo  
2 Colheres de Sopa de Salsa Picada  
4 Cebolinhas Picadas  
1/4 Xícara de Farinha de Rosca Integral  
2 Colheres de Sopa de Molho Barbecue  
2 Colheres de Sopa de Iogurte Desnatado  
2 Xícaras de Rúcula Picada  
8 Fatias de Pão de Forma Integral

### Modo de Preparo

- Insira o frango moído, o ovo, a farinha de rosca, a salsa, a cebolinha em uma tigela. Misture bem e faça 4 hambúrgueres.
- Pré-aqueça uma frigideira antiaderente e insira os hambúrgueres. Asse bem os dois lados.
- Misture o Iogurte com o molho barbecue e insira as rúculas picadas.
- Insira o hambúrguer em uma fatia de pão, cubra-o com um pouco do molho e complete com outra fatia de pão para formar o sanduíche.
- Faça 4 sanduíches.

### Informações Nutricionais Por Sanduíche

Calorias: 333  
Proteínas: 38g  
Carboidratos: 39g  
Gorduras: 4,2g

# Fórmula dos Músculos

# **Sanduíche de Peru Hiper Proteico**

165

**2 Porções**

## Ingredientes

200g de Peito de Peru Moído

1 Ovo Inteiro Cozido e Moído

1 Clara de Ovo Cozida e Moída

2 Colheres de Sopa de Picles Picados

2 Colheres de Sopa de Maionese Light

4 Fatias de Pão de Forma Integral

## Modo de Preparo

- Em uma tigela, misture os 5 primeiros ingredientes.
- Faça 2 sanduíches com essa mistura.

## Informações Nutricionais Por Sanduíche

Calorias: 315

Proteínas: 34,2g

Carboidratos: 25,5g

Gorduras: 9,5g

# **Fórmula dos Músculos**

# **Sanduíche de Atum com Aspargos**

166

**4 Porções**

## Ingredientes

150g de Aspargos Frescos  
1 Pitada de Sal  
2 Latas de Atum Natural em Pedaços  
1 Tomate Picado  
3 Colheres de Sopa de Maionese Light  
1 Colher de Sopa de Azeite de Oliva Extra Virgem  
4 Pães Ciabatta

## Modo de Preparo

- Em uma tigela, misture os 6 primeiros ingredientes.
- Faça 4 sanduíches com essa mistura no pão ciabatta.

## Informações Nutricionais Por Sanduíche

Calorias: 244  
Proteínas: 15g  
Carboidratos: 28g  
Gorduras: 8g

# **Fórmula dos Músculos**

# **Sanduíche de Peito de Frango Para Ganho de Massa Magra**

167

**1 Porção**

## **Ingredientes**

100g de Peito de Frango Grelhado Desfiado

50g de Queijo Cottage

2 Folhas de Alface

1/2 Tomate Picado

1 Ovo Cozido Ralado

2 Fatias de Pão de Forma Integral

## **Modo de Preparo**

- Insira os 5 primeiros ingredientes no pão de forma de maneira organizada.

## **Informações Nutricionais**

Calorias: 350

Proteínas: 42,7g

Carboidratos: 29g

Gorduras: 8,5g

# **Fórmula dos Músculos**

# **Sanduíche Hipercalórico de Atum e Batata Doce**

**2 Porções**

← 168

## **Ingredientes**

150g de Purê de Batata Doce

1 Lata de Atum em Pedaços ao Natural

1 Cebolinha Picada

1/2 Xícara de Pimentões Vermelhos Picados

4 Fatias de Pão de Forma Integral

## **Modo de Preparo**

- Em uma tigela, misture os 4 primeiros ingredientes.
- Faça 2 sanduíches.

## **Informações Nutricionais Por Sanduiche**

Calorias: 284

Proteínas: 18g

Carboidratos: 44g

Gorduras: 4g

**Fórmula dos Músculos**

# Sanduíche Proteico de Parmesão

169

## 4 Porções

### Ingredientes

8 Fatias de Pão de Forma Integral

120g de Queijo Parmesão

3 Tomates Médios Fatiados

1 Colher de Sopa de Suco de Limão

1 Dente de Alho Picado

1/4 Xícara de Maionese Light

1 Pitada de Sal

1/4 Colher de Sal de Pimenta

### Modo de Preparo

- Amasse o dente de alho com uma faca ou colher, até que ele fique pastoso.
- Em uma tigela, misture o dente de alho amassado, a maionese, o suco de limão, o sal e a pimenta.
- Insira pães em uma frigideira grande até que os dois lados fiquem levemente torrados.
- Depois, volte a inserir metade dos pães na frigideira (não precisa ser tudo de uma vez) com o queijo parmesão por cima, e esquente até que o queijo derreta.
- Insira os tomates e a mistura de maionese por cima do queijo, e feche os sanduíches com as outras fatias de pão.
- Faça 4 sanduíches.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 389

Proteínas: 17g

Carboidratos: 36g

Gorduras: 20g

## **Fórmula dos Músculos**

# **Receitas de Pizzas Anabólicas**

**FÓRMULA DOS  
MÚSCULOS**

# Pizza Proteica de Peru com Cogumelos

171

4 Porções

## Ingredientes da Massa

2 1/2 Xícaras Farinha Integral

1 Xícara Farelo de Trigo

1 Colher de Chá de Fermento em Pó

3 Colher de Chá de Sal

1 1/4 Xícara de Água

1/4 Xícara de Azeite

## Ingredientes do Molho

1/2 Xícara de Molho de Tomate Light

1 Dente de Alho Esmagado

1/2 Colher de Sopa de Vinagre

1 Colher de Chá de Açúcar

Sal e Pimenta a Gosto

## Ingredientes do Topo

250g de Peito de Peru Fatiado ou Picado

150g de Cogumelos

25g de Queijo Parmesão Ralado

## Modo de Preparo

- Comece misturando todos os ingredientes secos da massa em uma tigela. Depois insira a água e o azeite e misture bem, até que a massa fique homogênea. Use um rolo para enrolar a massa em uma tábua polvilhada com farinha. Assim que a massa estiver do tamanho ideal, coloque-a em uma forma de pizza (redonda) untada.
- Em outra tigela, misture os ingredientes do molho. Quando terminar, pincele a pizza com o molho preparado.

- Por fim, cubra a pizza com os dois primeiros ingredientes do topo, e polvilhe-os com o queijo parmesão.
- Asse a pizza em fogo alto ( $450^{\circ}$ ) por 15-20 minutos.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 329

Proteínas: 25g

Carboidratos: 31g

Gorduras: 14g

# **Fórmula dos Músculos**

# Pizza Proteica de Frango com Brócolis

## 4 Porções

← 173

### Ingredientes da Massa

2 1/2 Xícaras Farinha Integral  
1 Xícara Farelo de Trigo  
1 Colher de Chá de Fermento em Pó  
3 Colher de Chá de Sal  
1 1/4 Xícara de Água  
1/4 Xícara de Azeite

### Ingredientes do Molho

1/2 Xícara de Molho de Tomate Light  
1 Dente de Alho Esmagado  
1/2 Colher de Sopa de Vinagre  
1 Colher de Chá de Açúcar  
Sal e Pimenta a Gosto

### Ingredientes do Topo

250g de Peito de Frango Grelhado Picado  
150g de Brócolis Picados  
25g de Queijo Parmesão Ralado

### Modo de Preparo

- Comece misturando todos os ingredientes secos da massa em uma tigela. Depois insira a água e o azeite e misture bem, até que a massa fique homogênea. Use um rolo para enrolar a massa em uma tábua polvilhada com farinha. Assim que a massa estiver do tamanho ideal, coloque-a em uma forma de pizza (redonda) untada.
- Em outra tigela, misture os ingredientes do molho. Quando terminar, pincele a pizza com o molho preparado.

- Por fim, cubra a pizza com os dois primeiros ingredientes do topo, e polvilhe-os com o queijo parmesão.
- Asse a pizza em fogo alto ( $450^{\circ}$ ) por 15-20 minutos.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 328

Proteínas: 26g

Carboidratos: 31g

Gorduras: 14g

# **Fórmula dos Músculos**

# Pizza Anabólica de Camarão com Espinafre

## 4 Porções

← 175

### Ingredientes da Massa

2 1/2 Xícaras Farinha Integral  
1 Xícara Farelo de Trigo  
1 Colher de Chá de Fermento em Pó  
3 Colher de Chá de Sal  
1 1/4 Xícara de Água  
1/4 Xícara de Azeite

### Ingredientes do Molho

1/2 Xícara de Molho de Tomate Light  
1 Dente de Alho Esmagado  
1/2 Colher de Sopa de Vinagre  
1 Colher de Chá de Açúcar  
Sal e Pimenta a Gosto

### Ingredientes do Topo

250g de Camarão Médio Sem Casca  
150g de Espinafre  
25g de Queijo Parmesão Ralado

### Modo de Preparo

- Comece misturando todos os ingredientes secos da massa em uma tigela. Depois insira a água e o azeite e misture bem, até que a massa fique homogênea. Use um rolo para enrolar a massa em uma tábua polvilhada com farinha. Assim que a massa estiver do tamanho ideal, coloque-a em uma forma de pizza (redonda) untada.
- Em outra tigela, misture os ingredientes do molho. Quando terminar, pincele a pizza com o molho preparado.

- Por fim, cubra a pizza com os dois primeiros ingredientes do topo, e polvilhe-os com o queijo parmesão.
- Asse a pizza em fogo alto ( $450^{\circ}$ ) por 15-20 minutos.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 303

Proteínas: 16g

Carboidratos: 31g

Gorduras: 15g

# **Fórmula dos Músculos**

# Pizza Proteica de Atum com Ovos

177

## 4 Porções

### Ingredientes da Massa

2 1/2 Xícaras Farinha Integral

1 Xícara Farelo de Trigo

1 Colher de Chá de Fermento em Pó

3 Colher de Chá de Sal

1 1/4 Xícara de Água

1/4 Xícara de Azeite

### Ingredientes do Molho

1/2 Xícara de Molho de Tomate Light

1 Dente de Alho Esmagado

1/2 Colher de Sopa de Vinagre

1 Colher de Chá de Açúcar

Sal e Pimenta a Gosto

### Ingredientes do Topo

250g de Atum em Pedaços ao Natural

2 Ovos Cozidos Fatiados ou Ralados

25g de Queijo Parmesão Ralado

### Modo de Preparo

- Comece misturando todos os ingredientes secos da massa em uma tigela. Depois insira a água e o azeite e misture bem, até que a massa fique homogênea. Use um rolo para enrolar a massa em uma tábua polvilhada com farinha. Assim que a massa estiver do tamanho ideal, coloque-a em uma forma de pizza (redonda) untada.
- Em outra tigela, misture os ingredientes do molho. Quando terminar, pincele a pizza com o molho preparado.
- Por fim, cubra a pizza com os dois primeiros ingredientes do topo, e polvilhe-os com o queijo parmesão.

## **Fórmula dos Músculos**

- Asse a pizza em fogo alto ( $450^{\circ}$ ) por 15-20 minutos.

178

## Informações Nutricionais

Calorias: 374

Proteínas: 26g

Carboidratos: 31g

Gorduras: 18g

# **Fórmula dos Músculos**

# Mini Pizza Proteica de Abóbora

**2 Porções**

## Ingredientes da Massa

1/2 Xícara de Purê de Abóbora  
 1/2 Xícara de Claras de Ovos  
 1/8 Xícara de Farinha Grão de Bico  
 1 Colher de Sopa de Amêndoas  
 2 Colheres de Sopa de Farinha de Aveia  
 1 Colher de Chá de Sal  
 2 Colheres de Chá de Manjericão  
 2 Colheres de Chá de Orégano

## Ingredientes do Molho

1/2 Xícara de Molho de Tomate Light  
 2 Colheres de Chá de Azeite

## Ingredientes do Topo

200g de Queijo Cottage  
 200g de Peito de Peru Fatiado ou Picado

## Modo de Preparo

- Misture os ingredientes da massa em uma tigela até que a mistura fique homogênea. Use um rolo para enrolar a massa em uma tábua polvilhada com farinha. Faça duas Pizzas pequenas/médias com a massa. Pincele a massa com os ingredientes do molho.
- Por fim, cubra a pizza com os ingredientes do topo.
- Asse a pizza em fogo baixo por 35 minutos.

## Informações Nutricionais

Calorias: 433  
 Proteínas: 48,5g  
 Carboidratos: 21g  
 Gorduras: 19g

# **Fórmula dos Músculos**

# Pizza Anabólica

**8 Porções (Ingredientes para 2 Pizzas Fatiadas Em 4 Pedaços)**

## Ingredientes da Massa

3 Xícaras de Farinha Integral  
 2 Colheres de Chá de Fermento em Pó  
 1 Colher de Chá de Sal  
 1  $\frac{1}{4}$  Xícara de Água Quente  
 1 Colher de Sopa de Azeite de Oliva

## Ingredientes do Topo

200g de Molho de Tomate  
 150g de Legumes a Seu Gosto  
 200g de Queijo Ralado Light  
 200g de Frango Cozido Desfiado ou Cortado em Pedaços  
 200g de Atum em Pedaços na  
 150g de Espinafre

## Modo de Preparo da Massa

- Insira a farinha, o fermento, o sal e o azeite em uma tigela grande.
- Adicione lentamente a água quente enquanto mistura a massa com as mãos.
- Amasse a massa por volta de 8 minutos.
- Descanse a massa em uma tigela por uma hora. De preferência, escolha um ambiente aconchegante, sem correntes de ar.
- Depois que a massa crescer, divida-a em duas.

## Modo de Preparo da Pizza

- Coloque o molho de tomate sobre as massas.
- Faça uma pizza com espinafre a atum, e a outra com o frango.

- Polvilhe o queijo ralado por cima das pizzas.
- Asse em fogo médio por 40 minutos.

### Informações Nutricionais por Porção

Calorias: 290

Proteínas: 29,2g

Carboidratos: 33g

Gorduras: 5,3g

# **Fórmula dos Músculos**



# **Receitas de Barrinhas Protéicas**

**FÓRMULA DOS  
MÚSCULOS**

# Barra Proteica de Banana e Morango

183

## 6 Porções (Barras)

### Ingredientes

1 Xícara de Farinha de Aveia  
5 Scoops (dosadores) de Whey Protein de Morango  
1/4 Xícara de Cream Cheeese Light (Philadelphia)  
1/2 Xícara de Leite em Pó Desnatado  
2 Claras de Ovos  
1/4 Xícara de Água  
1 1/2 Banana Amassada  
2 Colheres de Chá de Azeite de Oliva

### Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno em fogo alto (+ ou - 320 graus)
- Regue uma forma grande com o spray de cozinha de sua preferência, e deixe-a de lado.
- Em uma tigela média, mistura a aveia, o whey protein e o leite em pó.
- Em uma batedeira elétrica de preferência, misture o cream cheese, as claras de ovos, a banana, a água e o azeite.
- Insira a mistura de aveia na batedeira e continue misturando a massa.
- Despeje a massa na forma preparada e insira no forno. Deixe assando por 30-35 minutos ou até que um palito de dente saia limpo da massa.
- Tire a forma do forno e corte a massa em 6. Deixe esfriar antes de comer.

### Informações Nutricionais Por Barra

Calorias: 203

Proteínas: 22g

Carboidratos: 22g

Gorduras: 3g

# Fórmula dos Músculos

# Barra Proteica de Baunilha com Cobertura de Chocolate

## 3 Porções (Barras)

### Ingredientes

1 Scoop (Dosador) de Whey Protein de Baunilha  
 1/4 Xícara de Farinha de Coco  
 1/2 Xícara de Leite de Coco  
 1/2 Xícara de Farinha de Aveia  
 1/4 Xícara de Cream Cheese Light  
 1 Colher de Sopa de Farinha de Aveia ou Coco (para não grudar as mãos ao moldar as barras)  
 30g de Chocolate 100% Escuro

### Modo de Preparo

- Em uma tigela, misture o whey protein, a farinha de coco, a farinha de aveia, o leite de coco e o cream cheese em uma batedeira de mão.
- Em seguida, derreta o chocolate em banho maria. (coloque-o em uma tigela de vidro sobre uma panela de água quente até ele derreter). Deixe esse tigela de lado por enquanto.
- Para não grudar as mãos na massa, polvilhe a massa da primeira tigela com farinha de aveia ou coco. Faça três barrinhas com a massa.
- Quando terminar, mergulhe as barrinhas na tigela de chocolate derretido até que fiquem completamente cobertas.
- 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

Calorias: 226  
 Proteínas: 16g  
 Carboidratos: 15g  
 Gorduras: 9g

# Barra Proteica de Pasta de Amendoim

185

## 4 Porções (Barras)

### Ingredientes

40g de Whey Protein de Baunilha

50g de Pasta de Amendoim

50g de Aveia Moída

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

- Em uma tigela, misture o whey protein, a farinha de coco, a pasta de amendoim, a aveia e a essência de baunilha.
- Em seguida, derreta o chocolate 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.
- 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.
- Quando terminar, mergulhe as barrinhas na tigela de chocolate derretido até que fiquem completamente cobertas.
- 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

Calorias: 265

Proteínas: 14g

Carboidratos: 15g

Gorduras: 14g

# Fórmula dos Músculos

# Barra Proteica de Coco

186

## 4 Porções (Barras)

### Ingredientes

1/4 Xícara de Queijo Cottage  
1/2 Xícara de Caseína 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

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

### Informações Nutricionais Por Barra

Calorias: 220  
Proteínas: 16g  
Carboidratos: 6,8g  
Gorduras: 13g

# Fórmula dos Músculos

# **Barra Proteica Cremosa**

187

## **5 Porções (Barras)**

### **Ingredientes**

8 Scoops (Dosadores) de Whey Protein de Chocolate

1 Xícara de Farinha de Aveia

1/3 Xícara de Pasta de Amendoim Natural

3 Colheres de Sopa de Mel

1/2 Xícara de Leite Desnatado

3 Colheres de Sopa de Amendoim Moído

### **Modo de Preparo**

- Em uma tigela, misture o whey protein, a aveia, a pasta de amendoim, o mel e o leite.
- Assim que terminar, forme 5 barrinhas retangulares com a massa.
- Polvilhe as barrinhas no amendoim moído.
- Coloque no congelador por cerca de 30 minutos.

### **Informações Nutricionais Por Barra**

Calorias: 452

Proteínas: 50g

Carboidratos: 36g

Gorduras: 12g

# **Fórmula dos Músculos**

# Barra Proteica de Mel

188

## 1 Porção

### Ingredientes

40g de Aveia em Flocos

35g de Whey Protein de Chocolate

20ml de Mel

20ml de Água

### Modo de Preparo

- Em uma tigela, misture o whey protein e a aveia.
- Assim que terminar, insira o mel por cima da mistura.
- Insira a água e mexa bem. Você pode colocar mais água se achar necessário, porém cuidado para não deixar a massa muito mole.
- 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

# **Barra Proteica de Chocolate e Banana**

189

## **8 Porções (Barras)**

### **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.
- Despeje a mistura em um forma antiaderente.
- Asse em fogo alto por cerca de 30 minutos ou até a massa ficar firme.
- Assim que ficar pronto, corte a massa em 8 (ou 4 se quiser ter mais proteínas por porção).
- Deixe esfriar antes de comer.

### **Informações Nutricionais Por Barra**

Calorias: 190

Proteínas: 11g

Carboidratos: 28g

Gorduras: 4,6g

# Barra Proteica de Chocolate Caseira

190

## 8 Porções (Barras)

### Ingredientes

2 Bananas Grandes e Maduras (Cerca de 300g)  
1 Colher de Chá de Canela em Pó  
2 Colheres de Sopa de Pasta de Amendoim Natural  
3 Claras de Ovos  
100ml de Leite Desnatado  
200g de Aveia em Flocos  
1 Colher de Sopa de Mel  
30g de Whey Protein de Chocolate

### Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno a fogo médio.
- Em uma tigela, misture a aveia, o whey protein e a canela.
- Adicione a pasta de amendoim e vá misturando.
- Adicione as claras de ovos, o mel e a banana e continue misturando.
- Adicione o leite desnatado lentamente, enquanto mistura cuidadosamente a massa.
- Despeje a mistura em uma forma untada, e leve ao forno por 15 minutos ou até a massa ficar firme.
- Retire a forma do forno e corte a massa em 8 pedaços. Espere esfriar para comer.

### Informações Nutricionais Por Barra

Calorias: 154

Proteínas: 9,5g

Carboidratos: 21,3g

Gorduras: 3,4g

# Fórmula dos Músculos

# Barra Proteica de Maçã

## 8 Porções (Barras)

### Ingredientes

4 Scoops (Dosadores) de Whey Protein de Baunilha  
 1/2 Xícara de Amêndoas Moídas  
 2 Colheres de Chá de Fermento em Pó  
 1/4 Colher de Chá de Sal  
 2 Colheres de Chá de Canela  
 1/4 Colher de Chá de Noz Moscada  
 3 Claras de Ovos  
 1/4 Xícara de Adoçante sem Açúcar  
 1/2 Xícara de Queijo Cottage Light  
 1 Colher de Chá de Extrato de Baunilha  
 1 Maçã Média Fatiada em Tiras Finas

### Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno a fogo alto. Em uma tigela, misture whey protein, amêndoas, fermento, sal, canela, noz moscada e pimenta.
- Em outra tigela, misture as claras, o splenda, o queijo cottage e o extrato de baunilha. Depois de misturar bem os ingredientes nas duas tigelas, despeje o conteúdo de uma tigela na outra e misture tudo até que a massa fique homogênea. Assim que terminar, insira as fatias de maçã na tigela e misture mais um pouco.
- Despeje a mistura em uma forma untada, e leve ao forno com fogo alto por 25 minutos ou até a massa ficar firme. Retire a forma do forno e corte a massa em 8 pedaços. Espere esfriar para comer.

### Informações Nutricionais Por Barra

Calorias: 128  
 Proteínas: 16g  
 Carboidratos: 8g  
 Gorduras: 4,8g

# Barra Proteica de Granola

## 6 Porções (Barras)

### Ingredientes

8 Scoops (Dosadores) de Whey Protein de Chocolate  
 1 Xícara de Farinha de Aveia  
 1 Xícara de Aveia em Flocos  
 1/2 Xícara de Farinha de Trigo Integral  
 1/2 Xícara de Claras de Ovos  
 1/2 Xícara de Leite Desnatado  
 3 Colheres de Sopa de Splenda (Adoçante Sem Açúcar)  
 2 Colheres de Sopa de Mel  
 1 Colher de Chá de Canela  
 1 Colher de Chá de Extrato de Baunilha  
 1 Colher de Sopa de Óleo de Canola  
 2 Colheres de Sopa de Uvas Passas  
 2 Colheres de Sopa de Amêndoas Cortadas

### Modo de Preparo

- Misture tudo em uma tigela grande até que a massa fique homogênea.
- Despeje a mistura em uma forma untada, e leve ao forno com fogo alto por 25 minutos ou até a massa ficar firme.
- Retire a forma do forno e corte a massa em 6 barras. Espere esfriar para comer.

### Informações Nutricionais Por Barra

Calorias: 433  
 Proteínas: 43g  
 Carboidratos: 45g  
 Gorduras: 9g

# Barrinha Para Ganho de Massa

**8 Porções**

## Ingredientes

6 Scoops de Whey Protein  
 1 Xícara de Aveia  
 450g de Pasta de Amendoim  
 8 Colheres de Sopa de Mel

## Modo de Preparo

- Misture o mel e a manteiga de amendoim em uma tigela, e coloque no microondas por 20 segundos.
- Tire a tigela do microondas, mexa novamente e coloque no microondas por mais 20 segundos. Faça esse mesmo procedimento até que a mistura esteja suave o suficiente para ser misturada com os outros ingredientes.
- Em seguida, insira o whey protein e a aveia na tigela e misture bem.
- Insira a massa em uma forma rasa.
- Coloque a forma na geladeira por uma hora. Retire, corte a massa em 8 barras e aproveite!

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 526  
 Proteínas: 31,2g  
 Carboidratos: 37g  
 Gorduras: 31g

# **Fórmula dos Músculos**

# **Receitas de Shakes Anabólicos**

**FÓRMULA DOS  
MÚSCULOS**

# **Smoothie Tropical**

195

## **1 Porção**

### **Ingredientes**

1 Banana Pequena  
1 Kiwi Pequeno Descascado  
100g de Manga  
100g de Mamão  
200ml de Suco de Laranja  
600g de Iogurte Natural Light

### **Modo de Preparo**

- Misture todos os ingredientes no liquidificador por 30 segundos ou mais.

### **Informações Nutricionais**

Calorias: 450  
Proteínas: 26,7g  
Carboidratos: 81,2g  
Gorduras: 4,5g

# **Fórmula dos Músculos**

# Smoothie de Pêssego

1 Porção

## Ingredientes

200g de Pêssegos em Calda (insira os pêssegos sem a calda)

200ml de Suco de Laranja

400g de Iogurte Natural Light

## Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes no liquidificador por 30 segundos ou mais.

## Informações Nutricionais

Calorias: 394

Proteínas: 26,4g

Carboidratos: 71,5g

Gorduras: 1,2g

# **Fórmula dos Músculos**

# *Smoothie Energético de Frutas Vermelhas*

197

**1 Porção**

## 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

# **Fórmula dos Músculos**

# Smoothie de Banana

1 Porção

## Ingredientes

1 Banana Madura Congelada  
160g de Iogurte Natural Desnatado  
1/2 Xícara de Leite Desnatado  
1 Colher de Sopa de Aveia  
1 Colher de Sopa de Leite em Pó Desnatado  
1/2 Colher de Chá de Extrato de Baunilha  
3 Cubos de Gelo

## Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes no liquidificador por 30 segundos ou mais.

## Informações Nutricionais

Calorias: 322  
Proteínas: 10g  
Carboidratos: 29,2g  
Gorduras: 0,7g

# **Smoothie de Abacaxi com Laranja**

199

**1 Porção**

## **Ingredientes**

1 Laranja Doce Descascada  
1/2 Xícara de Abacaxi Picado  
1/2 Banana  
1 Xícara de Iogurte Natural  
3 Cubos de Gelo

## **Modo de Preparo**

- Misture todos os ingredientes no liquidificador por 30 segundos ou mais.

## **Informações Nutricionais**

Calorias: 199  
Proteínas: 9,3g  
Carboidratos: 43g  
Gorduras: 0,4g

# **Fórmula dos Músculos**

# **Smoothie Proteico Com Frutas**

200

**1 Porção**

## **Ingredientes**

250g de Iogurte Light

30g de Whey Protein (Baunilha ou Morango)

50g de Framboesas

50g de Morangos

## **Modo de Preparo**

- Misture todos os ingredientes em um liquidificador.

## **Informações Nutricionais**

Calorias: 257

Proteínas: 41g

Carboidratos: 18,5g

Gorduras: 0g

# **Fórmula dos Músculos**

# Batida de Aveia

## 1 Porção

### Ingredientes

60g de Farinha de Aveia  
1 Colher de Chá de Canela (opcional)  
125ml de Água  
30g de Whey Protein  
60ml de Leite Desnatado

### Modo de Preparo

- Em uma tigela, insira a água, aveia e canela e esquente no microondas por 1 minuto.
- Retire a tigela e insira o leite e o whey protein.
- Beba em um copo grande ou em um squeeze.

### Informações Nutricionais

Calorias: 299  
Proteínas: 35g  
Carboidratos: 33g  
Gorduras: 3g

# *Shake Energético Tropical*

←202

## 1 Porção

### Ingredientes

1 Xícara de Leite Desnatado

2 Colheres de Suco de Laranja

1 Xícara de Morango

1 Kiwi

### Modo de Preparo

- Insira todos os ingredientes em um liquidificador e bata por 2 minutos.
- Beba em um copo grande ou em um squeeze.

### Informações Nutricionais

Calorias: 222

Proteínas: 10,7g

Carboidratos: 44,5g

Gorduras: 1,4g

# **Fórmula dos Músculos**

# Shake Energético de Mel

203

## 1 Porção

### Ingredientes

1 Xícara de Leite de Soja com Sabor

1/2 Copo de Suco de Laranja

2 Colheres de Germe de Trigo

Mel a Gosto

### Modo de Preparo

- Insira todos os ingredientes em um liquidificador e bata por 2 minutos.
- Beba em um copo grande ou em um squeeze.

### Informações Nutricionais

Calorias: 236

Proteínas: 8,6g

Carboidratos: 46g

Gorduras: 3,6g

# **Fórmula dos Músculos**

# Shake Benéfico Para o Colesterol

204

## 1 Porção

### Ingredientes

240ml de Iogurte Desnatado de Baunilha

2 Colheres de Semente de Linhaça

1 Xícara de Pêssegos Frescos

Mel a Gosto

### Modo de Preparo

- Insira todos os ingredientes em um liquidificador e bata por 2 minutos.
- Beba em um copo grande ou em um squeeze.

### Informações Nutricionais

Calorias: 407

Proteínas: 16,6g

Carboidratos: 65g

Gorduras: 10,8g

# **Fórmula dos Músculos**

# Shake Vasodilatador

## 1 Porção

### Ingredientes

1 Scoop de Whey Protein de Morango  
1 Xícara de Leite Desnatado  
3 Beterrabas Picadas, Lavadas e Descascadas

### Modo de Preparo

- Insira todos os ingredientes em um liquidificador e bata por 2 minutos ou até que fique cremoso.
- Beba em um copo grande ou em um squeeze.

### Informações Nutricionais

Calorias: 293  
Proteínas: 32g  
Carboidratos: 37g  
Gorduras: 2g

# Shake Proteico de Frutas Vermelhas

206

1 Porção

## Ingredientes

1 Xícara de Cubos de Gelo  
1 Ovo  
1 Xícara de Leite de Soja  
1 Xícara de Morangos  
1 Banana  
1 Copo de Suco de Framboesa  
35g de Whey Protein

## Modo de Preparo

- Insira todos os ingredientes no liquidificador e bata por 1 minuto.

## Informações Nutricionais

Calorias: 556  
Proteínas: 47g  
Carboidratos: 69,5g  
Gorduras: 12,8g

# **Fórmula dos Músculos**

# *Smoothie de Manga e Abacaxi*

←207

**1 Porção**

## Ingredientes

1/2 Xícara de Manga

1/2 Xícara de Abacaxi

1/4 Xícara de Suco de Abacaxi

1 Scoop de Whey Protein de Baunilha

Cubos de Gelo

## Modo de Preparo

- Insira todos os ingredientes no liquidificador e bata por 1 minuto.

## Informações Nutricionais

Calorias: 280

Proteínas: 22g

Carboidratos: 45g

Gorduras: 2,5g

# **Fórmula dos Músculos**

# **Shake Para Tomar Antes de Dormir**

208

## **1 Porção**

### **Ingredientes**

1 Xícara de Leite Desnatado

1 Scoop de Whey Protein de Chocolate

20g de Cacau em Pó

1/2 Xícara de Queijo Cottage

### **Modo de Preparo**

- Esquente o leite e insira-o no liquidificador.
- Insira os outros ingredientes e bata até que a mistura fique homogênea.

### **Informações Nutricionais**

Calorias: 275

Proteínas: 44g

Carboidratos: 20g

Gorduras: 1g

# **Fórmula dos Músculos**



# **Receitas de Sobremesas Anabólicas**

**FÓRMULA DOS  
MÚSCULOS**

# Banana Split Proteica com Aveia

210

## 1 Porção

### Ingredientes

1/2 Xícara de Farinha de Aveia  
1 Scoop (dosador) de Whey Protein de Chocolate  
1/2 Xícara de Leite Desnatado  
1 Pitada de Adoçante Light  
1 Banana Cortada  
4 Morangos Picados  
1 Colher De Sopa De Iogurte  
Água

### Modo de Preparo

- Em uma vasilha grande, misture a farinha de aveia com o leite e complete com a água até que absorva totalmente a farinha.
- Coloque a mistura no micro-ondas por cerca de 1 minuto. Retire-a, mexa bem e leve novamente ao micro-ondas por mais 1 minuto.
- Deixe a mistura esfriando, e assim que estiver no ponto adicione o whey protein e mexa bem.
- Insira a banana cortada e o morango, cubra com iogurte e sirva-se.

### Informações Nutricionais

Calorias: 334  
Proteínas: 37g  
Carboidratos: 42g  
Gorduras: 2g

# Torta de Abóbora Proteica

211

## 1 Porção

### Ingredientes

3 Ovos  
1/2 Xícara de Abóbora  
1/2-1/4 Xícara de Água  
1/2 Xícara de Aveia  
2 Scoops (Dosadores) de Whey Protein de Baunilha  
1 1/2 Colher de Chá De Canela  
1/4 Colher de Chá De Noz-Moscada

### Modo de Preparo

- Em uma tigela média, quebre os ovos e bata.
- Insira a abóbora e a água e misture bem.
- Adicione a aveia e o whey protein e misture bem. Se achar a mistura muito grossa, fique a vontade para adicionar mais água.
- Adicione a canela e a noz-moscada e misture bem rápido.
- Insira a mistura no micro-ondas por 2:45-3:00 minutos para cozinhar.
- Assim que terminar, leve ao freezer por 15-20 minutos para esfriar.
- Sirva-se

### Informações Nutricionais

Calorias: 444  
Proteínas: 56g  
Carboidratos: 34g  
Gorduras: 10g

# **Chocolate com Amendoim Para Ganho de Massa**

212

## **3 Porções**

### **Ingredientes**

220g de Chocolate sem Açúcar

5 Colheres de Sopa de Pasta de Amendoim

1 Xícara de Adoçante Sem Açúcar

2 Scoops de Whey Protein de Chocolate

4 Colheres de Sopa de Amendoim Triturado

### **Modo de Preparo**

- Derreta o chocolate em fogo baixo em uma panela. Vá mexendo a panela para não queimar.
- Adicione a pasta de amendoim e o adoçante e misture até que a massa fique homogênea.
- Insira o Whey Protein e 1/4 da xícara de amendoim na massa e misture mais.
- Despeje a mistura em uma forma pequena e polvilhe a massa com o restante da xícara de amendoim.
- Coloque na geladeira e em 20 minutos está pronto.

### **Informações Nutricionais**

Calorias: 794

Proteínas: 34g

Carboidratos: 55g

Gorduras: 53g

# Gelatina Para Ganho de Massa

213

## 6 Porções

### Ingredientes

1 Caixinha de Gelatina de Morango

3 Scoops (dosadores) de Whey Protein de Baunilha

1 Xícara de Coalhada Light

1 Xícara de Frutas Vermelhas Mistas a Sua Escolha (Morango, amora, framboesa, etc.)

1 Xícara de Água Quente

### Modo de Preparo

- Adicione a água na gelatina para dissolvê-la, mexa bem e ponha no congelador por 10 minutos.
- Após os 10 minutos adicione o whey até ficar bem misturado.
- Insira e misture a coalhada até ficar espumoso, misture as frutas vermelhas (se quiser pode usar somente um tipo de fruta).
- Coloque novamente no congelador por cerca de 4 horas. Faça 6 porções.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 82

Proteínas: 14g

Carboidratos: 6,5g

Gorduras: 0g

# Fórmula dos Músculos

# Granola Energy Mix

214

## 1 Porção

### Ingredientes

2 Xícaras de Aveia

1/3 Xícara de Semente de Linhaça Moída

1/4 Xícara de Nozes Picadas

1/4 Xícara de Amêndoas

2 Colheres de Chá De Canela Em Pó

1/3 Xícara de Suco de Laranja

1/3 Xícara de Mel

1/4 Xícara de Açúcar Mascavo

2 Colheres de Chá De Óleo De Canola

1 Colher de Chá De Extrato De Baunilha

1/3 Xícara de Cereja (Secas de preferência)

### Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno em fogo alto e misture os 5 primeiros ingredientes em uma vasilha.
- Misture o suco de laranja, o mel e o açúcar mascavo em uma panela. Cozinhe em fogo médio até o açúcar dissolver (mexendo sempre). Desligue o fogo, insira o extrato de baunilha e o óleo de canola misture um pouco mais. Despeje a mistura do mel em cima da mistura da aveia.
- Insira a mistura em uma forma untada, formando uma fina camada. Asse em fogo alto por 10 minutos, retire do forno e mexa bem. Insira a forma novamente no forno em fogo médio por mais 10-15 minutos, ou até dourar.
- Ponha a mistura de granola em uma tigela com as cerejas e leve a geladeira.

### Informações Nutricionais

Calorias: 196

Proteínas: 4,1g

Carboidratos: 32,5g

Gorduras: 6,8g

# Fórmula dos Músculos

# Mousse Proteico

1 Porção

## Ingredientes

3 Claras de Ovos

50g de Whey Protein de Chocolate

30ml de Leite Desnatado

## Modo de Preparo

- Bata as claras em uma vasilha até que elas endureçam.
- Adicione o whey e um pouco de leite e bata novamente até ficar homogêneo.
- Adicione mais leite até atingir a consistência desejada,
- Deixe no congelador por 10-15 minutos e sirva-se.

## Informações Nutricionais

Calorias: 320

Proteínas: 63,7g

Carboidratos: 6,15g

Gorduras: 4g

# Pudim de Chocolate Proteico

216

1 Porção

## Ingredientes

- 1 Pacote de Pudim Light
- 2 Colheres de Whey Protein de Chocolate
- 1 Xícara de Leite Desnatado

## Modo de Preparo

- Misture o pudim com o leite.
- Insira 2 scoops (dosadores) de whey protein de chocolate, ou o necessário para que fique na consistência desejada.
- Coloque na geladeira para gelar.

## Informações Nutricionais

Calorias: 413  
Proteínas: 59g  
Carboidratos: 27g  
Gorduras: 4g

# **Fórmula dos Músculos**

# Sorvete Hipercalórico para Ganho de Massa

217

## 2 Porções

### Ingredientes

2 Xícaras de Leite Desnatado  
2 Colheres de Sopa De Pasta de Amendoim  
1/4 Xícara de Aveia  
1/4 Xícara de Farelo de Trigo  
1/4 Xícara de Queijo Cottage Light  
1 Scoop (Dosador) de Whey Protein  
1 Banana Média Amassada  
1 Colher de Chá De Canela  
1 Pacotinho de Adoçante Light (Ou Quanto Preferir)

### Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes em uma tigela até que a massa fique homogênea.
- Insira a massa em uma vasilha e leve ao congelador por 4 horas ou até que a consistência fique pastosa.
- Procure ir mexendo a cada 45 minutos.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 354  
Proteínas: 28g  
Carboidratos: 38g  
Gorduras: 11g

# **Fórmula dos Músculos**

# Sorvete Hipercalórico de Pasta de Amendoim

218

2 Porções

## Ingredientes

1 Xícara de Pasta de Amendoim  
30g de Chocolate Preto  
1/2 Xícara de Adoçante sem Açúcar  
1 Xícara de Cereal de Arroz (Mucilon)  
1/4 Xícara de Amendoins Picados  
1 Scoop (dosador) de Whey de Chocolate

## Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes em uma tigela até que a massa fique homogênea.
- Insira a massa em uma vasilha e leve ao congelador por 4 horas ou até que a consistência fique pastosa.
- Procure ir mexendo a cada 45 minutos.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 559  
Proteínas: 29g  
Carboidratos: 34g  
Gorduras: 34g

**Fórmula dos Músculos**

# Sorvete Proteico de Morango

219

## 1 Porção

### Ingredientes

1 Xícara de Claras de Ovos

8 Morangos Grande e Congelados

1 Xícara de Whey Protein de Baunilha

1/4 Xícara de Água

1 Colher de Chá de Adoçante Light

### Modo de Preparo

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

### Informações Nutricionais

Calorias: 285

Proteínas: 51g

Carboidratos: 18g

Gorduras: 1g

# **Fórmula dos Músculos**

# Bolinhos Proteicos de Chocolate com Amêndoas

**4 Porções**

## 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

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

## Informações Nutricionais Por Bolinho

Calorias: 143

Proteínas: 14g

Carboidratos: 10g

Gorduras: 4,5g

# Sorvete Proteico de Chocolate/Coco

221

4 Porções

## Ingredientes

4 Scoops de Whey Protein de Chocolate

500ml de água

30g de Coco Ralado

## Modo de Preparo

- Insira todos os ingredientes em uma tigela e misture até que fique homogêneo.
- Despeje a mistura em forminhas de sorvete, ou em qualquer outro tipo de forma ou recipiente que você tenha em casa.
- Leve ao congelador por no mínimo 12 horas.

## Informações Nutricionais por Porção

Calorias: 106

Proteínas: 21g

Carboidratos: 3g

Gorduras: 4g

# **Fórmula dos Músculos**

# Bolinho de Nozes

6 Porções

## Ingredientes

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

## Modo de Preparo

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

## Informações Nutricionais por Porção

Calorias: 128  
Proteínas: 9,5g  
Carboidratos: 8g  
Gorduras: 3,8g

# Sorvete Proteico de Laranja

223

## 1 Porção

### Ingredientes

2 Laranjas

3 Scoops de Whey Protein

### Modo de Preparo

- Descasque as Laranjas.
- Corte-as em cubos e bata-as em um liquidificador.
- Insira a mistura batida no liquidificador e insira em uma tigela, adicione o Whey Protein e misture.
- Insira no freezer.
- De 30 em 30 minutos, vá a geladeira e dê uma mexida no sorvete.
- Depois de duas horas, está pronto para comer.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 200

Proteínas: 26g

Carboidratos: 21,5g

Gorduras: 1,3g

# Trufas Proteicas de Chocolate

224

## 5 Porções

### Ingredientes

2 Scoops de Whey Protein de Chocolate

15g de Nozes Picadas

50g de Manteiga de Amendoim

25g de Leite Desnatado

Cacau em Pó

### Modo de Preparo

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes, exceto o cacau em pó.
- Faça 5 trufas.
- Role as trufas no cacau em pó.

### Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 123

Proteínas: 10,3g

Carboidratos: 2g

Gorduras: 8g

# Fórmula dos Músculos

# Biscoito Para Fisiculturistas

**8 Porções**

## Ingredientes

12 Claras de Ovos

125g de Sêmola ou Semolina

50g de Uvas Passas

2 Colheres de Sopa de Fermento em Pó

60 Gotas de Adoçante

## Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno a fogo médio.
- Insira as claras em uma tigela grande.
- Adicione o adoçante e bata em uma batedeira até ficar firme.
- Agora vá inserindo o fermento e a sêmola aos poucos enquanto está batendo.
- Por último, acrescente as passas e bata por mais alguns segundos.
- Despeje a mistura em uma forma untada e asse em fogo baixo durante 30 minutos.
- Depois dos 30 minutos, tire a forma do forno, mas não o desligue. Vire a massa, corte-a em 8 pedaços e asse pro mais 10 minutos.

## Informações Nutricionais

Calorias: 95

Proteínas: 5g

Carboidratos: 17g

Gorduras: 0,2g

# **Fórmula dos Músculos**

# Bolinho de Aveia

**12 Porções**

## Ingredientes

225g de Aveia

1 Colher de Sopa de Fermento em Pó

1 Colher de Chá de Canela

50g de Açúcar Mascavo ou Mel

1 Colher de Sopa de Azeite de Oliva

2 Claras de Ovos

50g de Maçã Ralada ou Nozes Picadas

350ml de Leite Desnatado

## Modo de Preparo

- Em uma tigela, mistura a aveia, o fermento e o açúcar (ou mel).
- Em seguida, adicione os ingredientes restantes e misture bem.
- Deixe a massa descansando por alguns minutos.
- Divida a massa em 12 e insira-a em moldes de papel (como aqueles moldes de brigadeiros médios).
- Asse em fogo médio por cerca de 15 minutos.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 123

Proteínas: 4,6g

Carboidratos: 20g

Gorduras: 2,8g

# Picolé de Whey Protein

227

## 6 Porções

### 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

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

### Informações Nutricionais

Calorias: 370

Proteínas: 60g

Carboidratos: 25g

Gorduras: 3g

# **Fórmula dos Músculos**

# Sorvete Proteico de Chocolate e Banana

4 Porções

## Ingredientes

2 Bananas Pequenas

70g de Whey Protein de Chocolate

125g de Iogurte

1 Colher de Chá de Cacau em Pó

30g de Nozes Picadas

## Modo de Preparo

- Insira todos os ingredientes em um liquidificador, exceto as nozes, e bata até ficar homogêneo.
- Ponha a mistura em um pote e leve ao congelador por 3 horas.
- Polvilhe o sorvete com as nozes.

## Informações Nutricionais Por Porção

Calorias: 136

Proteínas: 14,5g

Carboidratos: 16,5g

Gorduras: 1,3g