

**ROWENA VISAGIE** (nutricionista, licenciada em Nutrição e Dietética)  
**KARLIEN DUVENAGE** (nutricionista, licenciada em Dietética)  
**SHELLY MELTZER** (nutricionista, com mestrado em Nutrição e Dietética)

# NUTRIÇÃO E *Fitness*

A silhouette of a person in a running pose, integrated into the word 'Fitness'.

ALIMENTE A SUA PERFORMANCE

Mais de **80** receitas naturais, simples e deliciosas



# Índice

## 6 Introdução

## 8 Parte 1: Alimentos para uma boa forma física

- 10 Dos alimentos ao combustível
- 12 Determinar as suas necessidades energéticas
- 14 Noções básicas de nutrição
- 18 Alimentos para o treino e para a competição
- 24 Aumentar a massa muscular
- 26 Controlar a gordura corporal
- 28 Alimentação para cada etapa do treino
- 30 O atleta vegano ou vegetariano
- 32 Alimentar uma família de atletas
- 34 10 alimentos para reforçar o sistema imunitário do atleta
- 36 Abastecer a sua cozinha
- 38 Os 10 melhores utensílios de cozinha para atletas
- 40 Sugestões para cozinhar e preparar refeições rápidas
- 42 Preparar as refeições
- 44 Preparar refeições para levar
- 46 Preparar as suas bebidas desportivas e os seus batidos

## 48 Parte 2: Receitas para os dias de treino

### *Bebidas desportivas para os dias de treino*

- 50 Limonada de mirtilo
- 50 Refresco de coco, melancia e lima
- 52 Refresco de amoras
- 52 Ponche de açai
- 52 Bebida desportiva fácil de preparar

### *Refeições para levar nos dias de treino*

- 54 Empadinhas de presunto, ovo e queijo
- 56 Burritos de ovo e abacate para o pequeno-almoço
- 59 Sanduíche integral de pão pita com peru e legumes
- 60 Barras de amendoim doces e salgadas
- 61 Mistura tropical de frutos secos
- 62 Barras de mirtilo deliciosas
- 64 Queques de canela com cobertura esfarelada
- 66 Bolachas de farelo com passas
- 69 Barras energéticas práticas
- 70 Queques de laranja e gengibre

### *Sopas para os dias de treino*

- 72 Sopa de feijão e legumes
- 74 Sopa de lentilhas
- 75 Sopa de legumes e caranguejo

### *Saladas para dias de treino*

- 76 Salada clássica à moda do Chefe
- 77 Salada de grão-de-bico
- 78 Salada fácil de massa italiana

### *Pratos principais para os dias de treino*

- 79 Assado na panela elétrica
- 81 Omelete com queijo feta e tomate seco
- 82 Panquecas integrais de aveia
- 84 Barquinhos de curgete recheados
- 87 Salmão teriyaki
- 88 Tacos de grão-de-bico e couve-flor
- 90 Conchas recheadas com três queijos e espinafres

- 91 Massa de camarão e espinafres
- 92 Salteado de carne, brócolos e batata-doce
- 94 Frango simples ao Marsala

### *Sobremesas para os dias de treino*

- 96 Arroz-doce na panela elétrica
- 97 Gelados de iogurte e morango
- 98 Parfaits de laranja e mirtilo

## **100 Parte 3: Receitas para os dias de competição**

### *Bebidas desportivas para os dias de competição*

- 102 Refresco de manga
- 102 Limonada relaxante com lavanda
- 104 Refresco de maçã e canela
- 104 Bebida de ananás e gengibre
- 106 Batido cremoso de laranja e cenoura
- 106 Batido magro e verde de brócolos

### *Refeições para levar nos dias de competição*

- 108 Tortilha campestre de legumes
- 111 Tomates recheados com ovos escalfados
- 112 Burrito rápido para o pequeno-almoço
- 114 Pão de banana com baixo teor de gordura
- 116 Wraps de peru e alho-francês

### *Sopas para os dias de competição*

- 118 Sopa chinesa de ovo
- 119 Sopa italiana de casamento

### *Saladas para os dias de competição*

- 120 Salada rápida de massa tortellini
- 122 Salada grega de macarrão

### *Pratos principais para os dias de competição*

- 125 Caçarola de massa e carne picante

## **126 Parte 4: Receitas para a etapa de recuperação**

### *Bebidas desportivas para a etapa de recuperação*

- 129 Mojito de manjeriço e ananás
- 129 Limonada de framboesa
- 130 Limonada de mirtilo e lavanda
- 131 Limonada de gengibre
- 132 Batido de recuperação de banana e mirtilos
- 132 Batido de quivi, ananás e sementes de chia
- 134 Batido de pêssigo e natas
- 134 Batido "monstro verde"

### *Refeições para levar durante a etapa de recuperação*

- 136 Tosta de atum com baixo teor de gordura
- 138 Wrap mediterrânico de salmão
- 140 Arroz-doce com abóbora na panela elétrica

### *Sopas para a etapa de recuperação*

- 142 Ensopado de legumes
- 144 Sopa de carne e leguminosas
- 145 Chili de peru
- 146 Caldeirada de marisco e legumes
- 148 Minestrone fácil

### *Saladas para a etapa de recuperação*

- 150 Salada mediterrânica de quinoa
- 153 Salada de cuscuz muito simples
- 154 Salada grega de massa pevide marinada
- 156 Salada de grão-de-bico, tomate e mozzarella com pesto

### *Pratos principais para a etapa de recuperação*

- 159 Feijão branco e brócolos
- 160 Massa penne com manjeriço, espargos e queijo feta
- 161 Salteado de carne magra e arroz integral
- 162 Caçarola de piza com curgete
- 164 Frango com massa pevide
- 166 Carne de vaca e repolho na panela elétrica
- 167 Esparguete com molho de carne
- 169 Esparguete com almôndegas de peru ao pesto
- 171 Pescada enegrecida
- 172 Camarões de alho e manteiga
- 175 Piza de frango

### *Acompanhamentos para a etapa de recuperação*

- 177 Abóbora assada
- 178 Espinafres cremosos e leves

### *Sobremesas para a etapa de recuperação*

- 181 Batido de morango e bolacha

## **182 Planos de refeições**

## **184 Conversões comuns**

## **186 Receitas por teor de nutrientes**

## **190 Índice remissivo**

## **192 Sobre as autoras/ Agradecimentos**

# Introdução

**Enquanto atleta, o seu corpo tem necessidades específicas de macro e micronutrientes para ser uma máquina atlética bem alimentada e potente. Mas de que forma pode obter todos esses nutrientes através da sua alimentação e quando é que deve consumi-los de acordo com o programa de exercícios ou competição? De quantas calorias necessita e como é que aplica toda esta informação a refeições específicas?**

*Nutrição e Fitness* foi concebido como um manual de nutrição e ao mesmo tempo como um livro de receitas para o atleta que existe em si e na sua família. Nestas páginas, tem acesso a uma grande quantidade de conhecimento nutricional, bem como a mais de 80 receitas poderosas e variações para encher o seu corpo de energia.

Pode aprender os conceitos básicos da nutrição e ficar a saber por que motivo os macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas e gorduras) e os vários micronutrientes (vitaminas e minerais) são importantes para cada atleta. Pode igualmente obter noções sobre fluidos e eletrólitos e a função deles no seu desempenho no terreno, no ginásio e muito mais.

*Nutrição e Fitness* fornece informações específicas sobre as necessidades nutricionais para treinos de resistência e força, e ajuda-o a selecionar os melhores alimentos para o tipo de desporto que a sua família pratica. Ajudamo-lo a abastecer a sua despensa, a selecionar as ferramentas de cozinha essenciais, e até lhe fornecemos sugestões sobre métodos rápidos para cozinhar e compor uma refeição. Também proporcionamos informações fáceis de seguir sobre como confeccionar refeições para levar consigo, bem como bebidas desportivas e batidos caseiros, deixando de fora todos os ingredientes misteriosos das opções que existem à venda nas lojas.

Uma análise nutricional está incluída em cada receita para que o leitor possa utilizá-la para o ajudar a satisfazer as suas necessidades alimentares.

## ÍCONES

As receitas contidas neste livro apresentam os seguintes ícones para destacar as receitas orientadas para necessidades nutricionais específicas:



### BAIXO TEOR DE GORDURA

Mantém as calorias num nível baixo (a gordura é muito rica em calorias) para ajudar a evitar o aumento de peso



### RICO EM PROTEÍNAS

Importante para o fortalecimento e construção musculares



### RICO EM HIDRATOS DE CARBONO

Fornece energia substancial para atividades de resistência e de alta intensidade



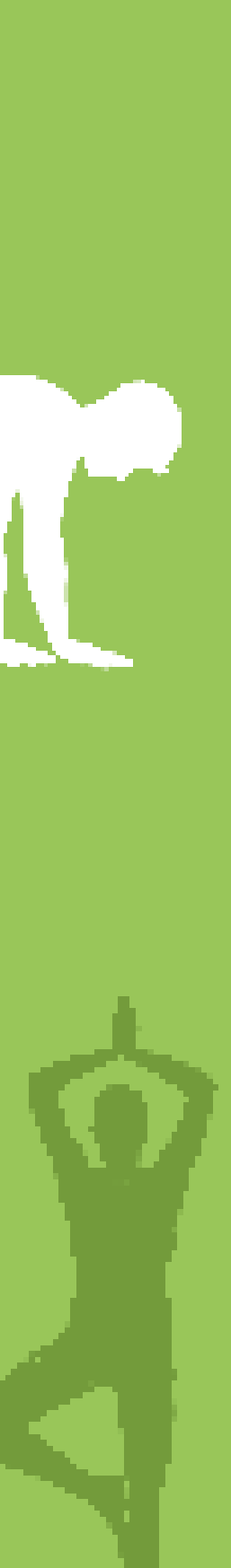
### RICO EM FIBRA

É ideal para grandes refeições 3-5 horas antes da atividade



### DE FÁCIL DIGESTÃO

Excelente para a digestão antes e durante as sessões de treino e competições



# Receitas para os dias de treino

Na Parte 2, reunimos os princípios nutricionais das secções anteriores na forma de receitas fáceis de preparar, desde bebidas desportivas e batidos caseiros a deliciosas refeições para levar, sopas, saladas, pratos principais e sobremesas.

Estas receitas foram concebidas para o ajudar a manter as suas metas nutricionais em dia, incorporando uma variedade de alimentos ricos em hidratos de carbono (cereais, grãos, fruta e legumes ricos em amido), bem como alimentos ricos em proteínas magras (peixes, carne magra, presunto magro, frango sem pele, ovos, laticínios com pouca gordura) e alimentos ricos em gorduras saudáveis (azeite, abacate, húmus).

Tenha em atenção que algumas receitas desta secção podem causar desconforto gastrointestinal, tais como inchaço, se consumidas pouco antes (2-4 horas) ou durante o treino. Experimente os vários horários para estas refeições até encontrar o que melhor se adequa ao seu organismo.

**Nota** Por iogurte com baixo teor de gordura referimo-nos a 1,5 g de gordura/100 ml.

1

2

3

4

## Refresco de amoras

Use água natural em vez de água gaseificada nesta bebida rica e antioxidante – para reduzir o risco de desconforto gastrointestinal quando consumida antes ou durante o treino.

● ● ● **Fácil**

**PREPARAÇÃO** 5 minutos

**PORÇÕES** 1

### INGREDIENTES

4 folhas de hortelã fresca  
5 amoras frescas  
2 c. chá de mel  
sumo de ½ limão (cerca de 1 c. sopa)  
120 ml de água gaseificada  
60 ml de água de coco

- 1 Num copo grande, misture a hortelã e as amoras. Esmague as amoras com uma colher.
- 2 Introduza o mel, o sumo de limão, a água gaseificada e a água de coco. Sirva de imediato.

### NUTRIENTES POR PORÇÃO

ENERGIA	378 kJ (90 kcal)
HIDRATOS DE CARBONO	23 g
AÇÚCARES	16 g
FIBRA ALIMENTAR	5 g
PROTEÍNAS	2 g
GORDURAS	0 g
COLESTEROL	0 g
SÓDIO	65 mg
VITAMINA C	50%
VITAMINA A	4%
FERRO	4%



## Ponche de açai

Procure o sumo de açai 100% natural e sem conservantes.  
Nota: Reações alérgicas podem ocorrer caso seja alérgico ao pólen ou se for sensível ao açai.

● ● ● **Fácil**

**PREPARAÇÃO** 5 minutos

**PORÇÕES** 1

### INGREDIENTES

4 folhas de hortelã  
¼ c. chá de sal  
2 rodela de limão  
180 ml de sumo de açai  
90 ml de água

- 1 Num copo grande, misture a hortelã, o sal e as rodela de limão. Esmague com a parte de trás de uma colher até que o sal comece a dissolver-se no sumo.
- 2 Adicione o sumo de açai e a água e misture. Beba imediatamente com gelo.

### NUTRIENTES POR PORÇÃO

ENERGIA	378 kJ (90 kcal)
HIDRATOS DE CARBONO	21 g
AÇÚCARES	20 g
FIBRA ALIMENTAR	0 g
PROTEÍNAS	0 g
GORDURAS	0 g
COLESTEROL	0 g
SÓDIO	55 mg
VITAMINA C	130%
VITAMINA A	0%
FERRO	8%



## Bebida desportiva fácil de preparar

Se diluir o sumo de fruta e adicionar açúcar irá equilibrar a relação entre a frutose e a glicose – dessa forma os hidratos de carbono são mais bem aproveitados.

● ● ● **Fácil**

**PREPARAÇÃO** 2 minutos

**PORÇÕES** 12

### INGREDIENTES


1,5 l de sumo de qualquer sabor  
1,5 l de água  
2 c. sopa de açúcar  
½ c. chá de sal

- 1 Combine todos os ingredientes num jarro.
- 2 Guarde no frigorífico durante 1 semana, no máximo.

### NUTRIENTES POR PORÇÃO

ENERGIA	328 kJ (78 kcal)
HIDRATOS DE CARBONO	18,9 g
AÇÚCARES	2,5 g
FIBRA ALIMENTAR	0,1 g
PROTEÍNAS	0,1 g
GORDURAS	0 g
COLESTEROL	0 g
SÓDIO	83 mg
VITAMINA C	46%
VITAMINA A	0%
FERRO	0%





Bebida desportiva  
fácil de preparar

Refresco de amora

Ponche de açai



# Receitas para os dias de competição

As refeições e os lanches para a época de competição devem ser ricos em hidratos de carbono, conter uma quantidade moderada de proteínas e baixo teor de gordura e fibra para evitar o desconforto gastrointestinal.

Na Parte 3, sugerimos-lhe uma série de refeições que pode fazer em andamento, incluindo bebidas desportivas e batidos refrescantes caseiros – além de deliciosas refeições para levar fáceis de preparar.

1

2

3

4



# Tortilha campestre de legumes

Este saudável pequeno-almoço com legumes, fiambre, batatas e queijo cheddar irá proporcionar um excelente começo ao dia da sua competição.

 **Fácil**

**PREPARAÇÃO** 5 minutos  
**COZEDURA** cerca de 20 minutos

**PORÇÕES** 4

## INGREDIENTES

2 c. sopa de azeite extravirgem, um punhado de folhas de espinafres baby, tomate aos cubos e pimentos (opcional)  
450 g de batatas cozidas, cortadas em cubos pequenos  
30 g de fiambre, cortado aos cubos  
¼ c. chá de alho  
8 ovos grandes  
1 c. chá de sal  
½ c. chá de pimenta-preta, moída na hora  
30 g queijo cheddar fino, ralado

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Aqueça o azeite em lume médio-alto numa frigideira antiaderente de 30 cm com uma pega que possa ir ao forno. Adicione os legumes (se estiver a usar), as batatas, o fiambre e o alho. Cozinhe durante cerca de 5 minutos ou até ficarem ligeiramente tostados.
- 3 Numa tigela média, bata os ovos com o sal e a pimenta-preta. Verta os ovos sobre a mistura de batatas, reduza o calor para médio-baixo e deixe cozinhar, usando uma espátula de borracha para ocasionalmente raspar as bordas da omelete, durante 5-10 minutos.
- 4 Quando os ovos estiverem quase prontos, polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno por 3-5 minutos ou até que os ovos estejam prontos e levemente dourados.
- 5 Sirva quente.

**Conservação:** Guarde o que sobrar no frigorífico durante 5 dias, no máximo.

Para fazer uma versão vegetariana, omita o fiambre. Pode variar os legumes: experimente ervilhas, abóbora, ou brócolos e queijo feta. Para reduzir a gordura, utilize queijo com baixo teor de gordura ou substitua os 4 ovos por 8 claras.

## NUTRIENTES POR PORÇÃO

<b>ENERGIA</b>	1235 kJ (294 kcal)	<b>GORDURAS</b>	14 g
<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	25 g	<b>COLESTEROL</b>	440 mg
<b>AÇÚCARES</b>	1 g	<b>SÓDIO</b>	780 mg
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	2 g	<b>VITAMINA C</b>	15%
<b>PROTEÍNAS</b>	14 g	<b>VITAMINA A</b>	15%
		<b>FERRO</b>	10%

