E-BOOK DE RECEITAS

RECEITAS RAPIDAS
E FUNCIONAIS

15 receitas salgadas e doces com macros calculados por porção e o melhor momento para comer cada uma — pré-treino, pós-treino, lanche ou ceia. Sem enrolação, sem ingrediente difícil de achar.

- 15 receitas
- Macros por porção
- Prontas em minutos
- Opções veg e vegan

Marcelo Ricieri



NUTRICIONISTA ESPORTIVO · CRN-8 15828

COMO USAR

ANTES DE VIRAR A PÁGINA

O que cada página traz

Cada receita mostra **ingredientes** com quantidade exata, **modo de preparo** passo a passo, **valores nutricionais por porção** (kcal, proteína, carboidrato e gordura) e o **melhor momento** para consumir.

Sobre os valores nutricionais

Os macros foram calculados com base em tabelas de composição de alimentos (TACO/USDA) a partir das quantidades de cada ingrediente. Marcas diferentes de produto podem variar um pouco o resultado final.

Índice

SALGADOS

01 Crepioca Proteica

02 Pizza Proteica

03 Panqueca Proteica

DOCES

04 Danoninho Proteico

05 Panqueca de Chocolate

06 Mousse de Morango Proteico

SAÚDE INTESTINAL

07 Panqueca "Cocô Elegante"

08 Choconana

09 Overnight Oat "Aveia Adormecida"

PERFORMANCE ESPORTIVA

10 Gatorade Caseiro

11 Vasodilatador Caseiro "PUMP"

VEGETARIANOS

12 Pizza Proteica

13 Panqueca de Chocolate

VEGANOS

14 Panqueca Proteica VEG

15 Smoothie Proteico VEG

CREPIOCA PROTEICA

SALGADOS RENDE 1 PORÇÃO



INGREDIENTES

- Tapioca - 1 col. de sopa (10g)
- Ovo - 1 unidade
- Clara - 2 unidades
- Whey protein - 1 scoop (15g)
- Chia - 1 col. de chá (3g)
- Recheio: Queijo Muçarela - meia fatia (10g)
- Recheio: Orégano - 1 col. de chá (1g)

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, adicione a tapioca, o ovo, as claras, o whey protein e a chia, e misture bem.
2. Despeje a massa em uma frigideira, e asse em fogo baixo ~2-3 min, até dourar ambos os lados.
3. Recheio: Após assar, desligue o fogo, adicione a meia fatia de queijo, tampe a panela e, após derreter, finalize com o orégano. Bom apetite! :)

242	29g	12g	8,9g
KCAL/PORÇÃO	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA

MELHOR MOMENTO: Café da manhã/pré e pós-treino/lanche da tarde/jantar

PIZZA PROTEICA

SALGADOS RENDE 1 PORÇÃO



INGREDIENTES

- Rap10 - 1/2 fatia (20g)
- Frango desfiado - 80g
- Queijo Muçarela - meia fatia (10g)
- Molho de tomate - 1 col. de sopa (20g)
- Tomate - poucas rodelas (35g)
- Cebola - poucas rodelas (15g)
- Recheio: Orégano - 1 col. de chá (1g)

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, adicione o Rap10, por cima espalhe o molho de tomate, coloque a meia fatia de queijo, o frango desfiado e as rodelas de tomate e cebola.
2. Coloque a massa já pronta em um Airfryer a 200° por 10 minutos.
3. Recheio: Após assar, retire e finalize com o orégano por cima. Bom apetite! :)

244	29,5g	14g	6,8g
KCAL/PORÇÃO	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA

MELHOR MOMENTO: Pré e pós-treino/lanche da tarde/jantar

PANQUECA PROTEICA

SALGADOS RENDE 1 PORÇÃO



INGREDIENTES

- Ovo - 1 unidade
- Clara - 2 unidades
- Farelo de aveia - 1 col. de sopa (10g)
- Sal - 1 pitada
- Recheio: Frango desfiado - 60g
- Recheio: Cebola - 1/4 ralada (12g)
- Recheio: Alho - 1 dente picado
- Recheio: Molho de tomate - 1 col. de sopa (20g)

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, junte o ovo, as claras, o farelo de aveia e o sal, misture até formar uma massa homogênea.
2. Em uma frigideira antiaderente (ou com um borrifo de óleo), despeje a massa, deixe dourar os dois lados em fogo baixo.
3. Recheio: na mesma frigideira, refogue o alho e a cebola, após dourar, adicione o molho de tomate e o frango já cozido, mantenha em fogo médio por 3 minutos e sirva juntamente com a panqueca. Bom apetite! :)

246	34,2g	11,6g	8g
KCAL/PORÇÃO	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA

MELHOR MOMENTO: Café da manhã/pós-treino/lanche da tarde/jantar

DANONINHO PROTEICO

DOCES RENDE 1 PORÇÃO



INGREDIENTES

- Whey protein - 2 scoops (30g)
- Queijo Ricota - 50g (reduzido)
- Leite Semi desnatado - 50ml

MODO DE PREPARO

1. Corte e adicione a ricota, o whey e o leite em um liquidificador, bata até achar a consistência cremosa e homogênea. Bom apetite! :)

207	33,3g	6,2g	6,8g
KCAL/PORÇÃO	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA

MELHOR MOMENTO: Pós-treino/lanche da tarde/jantar

PANQUECA DE CHOCOLATE

DOCES · RENDE 1 PORÇÃO



INGREDIENTES

- Whey protein - 1 scoop (15g)
- Ovo - 1 unidade
- Clara - 2 unidades
- Chia - 1 col. de chá (3g)
- Fermento químico - 1 col. de chá (3g)
- Recheio: Chocolate 70% cacau - 1 tablete

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture o whey, o ovo, as claras, a chia e o fermento. Despeje a massa em uma frigideira, e asse em fogo baixo ~2-3 min, até dourar ambos os lados.
2. Recheio: Após assar, desligue o fogo, adicione o tablete de chocolate, tampe a panela e, após derreter, espalhe sobre a panqueca. Bom apetite! :)

201	27,1g	5,5g	8g
KCAL/PORÇÃO	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA

MELHOR MOMENTO: Café da manhã/pré-treino/lanche da tarde/jantar

MOUSSE DE MORANGO PROTEICO

DOCES RENDE 1 PORÇÃO



INGREDIENTES

- Whey protein - 2 scoops (30g)
- Queijo cottage - 2 col. de sopa (60g)
- Gelatina Diet (Morango) - 1 caixinha
- Água quente - 1 copo (200ml)
- Gelo - 2 cubos

MODO DE PREPARO

1. Adicione a gelatina na água quente e mexa até dissolver tudo.
2. Após a água esfriar, em um liquidificador, adicione o whey protein, o queijo cottage, o gelo e a gelatina. Bata tudo por 2 minutos.
3. Transfira para um recipiente, e deixe descansar na geladeira até atingir uma boa consistência. Bom apetite! :)

201	28,4g	14,5g	3,3g
KCAL/PORÇÃO	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA

MELHOR MOMENTO: Pré e pós-treino/lanche da tarde/jantar

PANQUECA "COCO ELEGANTE"

SAÚDE INTESTINAL · RENDE 1 PORÇÃO



INGREDIENTES

- Ovo - 1 unidade
- Whey protein - 1 scoop (15g)
- Leite Semi Desnatado - 50ml
- Farelo de aveia - 1 col. de chá (5g)
- Psyllium ou farelo de trigo - 1 col. de chá (5g)
- Fermento químico - 1 col. de chá (3g)
- Recheio: Chocolate 70% cacau - 1 tablete
- Recheio: Geleia diet de uva ou frutas - 1 col. de chá (5g)

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, adicione o ovo, o whey protein, o leite, o farelo de aveia, o psyllium e o fermento, e misture.
2. Despeje a massa em uma frigideira, e asse em fogo baixo ~2-3 min.
3. Recheio: Após assar, desligue o fogo, adicione o tablete de chocolate, tampe a panela e, após derreter, espalhe, em seguida adicione a geleia diet. Bom apetite! :)

205	22,4g	14,2g	8,4g
KCAL/PORÇÃO	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA

MELHOR MOMENTO: Café da manhã/lanche da tarde

CHOCONANA

SAÚDE INTESTINAL · RENDE 1 PORÇÃO



INGREDIENTES

- Banana - 1 fatia fina (15 g)
- Farelo de aveia - 1 col. de chá rasa (5 g)
- Chocolate 70% - 2 tabletes pequenos (10 g)
- Whey protein - 1 scoop (30 g)

MODO DE PREPARO

1. Corte a fatia de banana, coloque os tabletes de chocolate por cima.
2. Deixe por 1 minuto no microondas para derreter o chocolate.
3. Espalhe o chocolate derretido, adicione o farelo de aveia e misture.
4. Em um recipiente à parte, misture o whey protein com um pouco de água até virar um creme e adicione por cima da banana.
5. Bom apetite! Dica: tome com uma xícara de café preto.

200	25,8g	14,6g	5,7g
KCAL/PORÇÃO	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA

MELHOR MOMENTO: Café da manhã/lanche da tarde

NUTRICIONISTA ESPORTIVO MARCELO RICIERI · CRN-8 15828

OVERNIGHT OAT "AVEIA ADORMECIDA"

SAÚDE INTESTINAL · RENDE 1 PORÇÃO



INGREDIENTES

- Whey protein - 1 scoop (30 g)
- Iogurte integral - 1/2 pote (85 g)
- Farelo de aveia - 1 col. de chá (5 g)
- Chia - 1 col. de chá (3 g)
- Morango - 3 unidades picadas

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, adicione o iogurte, o whey protein, a chia e a aveia, e misture.
2. Deixe na geladeira por no mínimo 5 horas (excelente ideia para fazer antes de dormir).
3. Após ficar em uma consistência sólida/cremosa, adicione o morango picado.
4. Bom apetite!

209	28,6g	13,6g	5,6g
KCAL/PORÇÃO	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA

MELHOR MOMENTO: Café da manhã/lanche da tarde

GATORADE CASEIRO

PERFORMANCE ESPORTIVA · RENDE 1 PORÇÃO



INGREDIENTES

- Melão - 1/2 unidade (500 g)
- Água - 300 ml
- Sal - 1 g

MODO DE PREPARO

1. Adicione o melão em 1 liquidificador, bata e manipule com a água, e adicione o sal.
2. Coloque em 1 garrafa grande e agite.
3. Tome alguns goles durante o treino. Bom treino!

180	2,7g	45,4g	0,7g
KCAL/PORÇÃO	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA

MELHOR MOMENTO: Pré e intra-treino

VASODILATADOR CASEIRO "PUMP"

PERFORMANCE ESPORTIVA · RENDE 1 PORÇÃO



INGREDIENTES

- Melancia - 1 fatia grande
- Beterraba - 3 un. médias cruas
- Água - 200 ml

MODO DE PREPARO

1. Adicione a melancia e beterrabas em 1 liquidificador.
2. Bata e manipule com a água, até achar a consistência líquida ideal.
3. Bom treino!

225	7,6g	51,4g	0,9g
KCAL/PORÇÃO	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA

MELHOR MOMENTO: Pré e intra-treino

PIZZA PROTEICA

VEGETARIANOS · RENDE 1 PORÇÃO



INGREDIENTES

- Rap10 - 1/2 folha (20 g)
- Molho de tomate - 1 col. de chá cheia (15 g)
- Queijo muçarela - 1 fatia (15 g)
- Tomate - algumas rodelas pequenas (35 g)
- Cebola - poucas fatias (20 g)
- Peito de frango grelhado desfiado - 50 g
- Recheio: Requeijão light - 1 col. de chá (15 g)
- Recheio: Orégano - 1 col. de chá cheia (1 g)
- Recheio: Manjericão a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, adicione o Rap10, por cima, espalhe o molho de tomate, coloque a fatia de queijo, os vegetais e o frango grelhado desfiado.
2. Coloque a massa já pronta em um Airfryer a 200° por 10 minutos.
3. Recheio: Após assar, retire, e adicione o requeijão, orégano e manjericão por cima.
4. Bom apetite!

219	22,5g	14,6g	7,8g
KCAL/PORÇÃO	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA

MELHOR MOMENTO: Pré e pós-treino/lanche da tarde/jantar

PANQUECA DE CHOCOLATE

VEGETARIANOS · RENDE 1 PORÇÃO



INGREDIENTES

- Whey protein - 1 scoop e um pouco (20 g)
- Ovo - 1 unidade
- Chia - 1 col. de chá (5 g)
- Fermento químico - 1 col. de chá (5 g)
- Recheio: Chocolate 70% cacau - 1 tablete (5 g)

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture os ingredientes.
2. Despeje a massa em uma frigideira, e asse em fogo baixo ~2-3 min, até dourar ambos os lados.
3. Recheio: Após assar, desligue o fogo, adicione o tablete de chocolate, tampe a panela e, após derreter, espalhe sobre a panqueca.
4. Bom apetite!

209	23,8g	8g	10g
KCAL/PORÇÃO	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA

MELHOR MOMENTO: Café da manhã/pré e pós-treino/lanche da tarde

PANQUECA PROTEICA VEG

VEGANOS · RENDE 1 PORÇÃO



INGREDIENTES

- Whey protein vegetal - 1 scoop (30 g)
- Farelo de aveia - 1 col. de sopa cheia (8 g)
- Azeite de oliva - 1 fio (6 g)
- Sal - 1 pitada
- Água - 4 col. de sopa cheia
- Recheio: Cogumelo shitake ou shimeji - 3-4 unidades (30 g)
- Recheio: Cebola - 1/4 unidade ralada (30 g)
- Recheio: Alho - 1 dente picado (cubos) (3 g)

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, junte o whey protein vegetal, a aveia, o sal e a água, misture até formar uma massa homogênea.
2. Unte a frigideira com o azeite, despeje a massa, deixe dourar os dois lados em fogo baixo.
3. Recheio: Na mesma frigideira, refogue o alho, a cebola e os cogumelos até dourar.
4. Sirva juntamente com a panqueca. Bom apetite!

234	24,8g	14,1g	8,7g
KCAL/PORÇÃO	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA

MELHOR MOMENTO: Café da manhã/pré e pós-treino/lanche da tarde/jantar

SMOOTHIE PROTEICO VEG

VEGANOS RENDE 1 PORÇÃO



INGREDIENTES

- Whey protein vegetal - 1 scoop (30 g)
- Banana congelada - 1/4 unidade (25 g)
- Morango congelado - 2 unidades (20 g)
- Leite vegetal sem açúcar - 200 ml
- Gelo - 3 cubos

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até achar a consistência cremosa e homogênea.
2. Em seguida sirva em um recipiente médio. Bom apetite!

210	28,4g	14,3g	5,1g
KCAL/PORÇÃO	PROTEÍNA	CARBOIDRATO	GORDURA

MELHOR MOMENTO: Café da manhã/pré e pós-treino/lanche da tarde



QUER UM CARDÁPIO FEITO PRA VOCÊ?

Estas receitas são o ponto de partida. O que muda o resultado é ajustar as quantidades, os horários e as substituições ao seu peso, seu treino e sua rotina — e isso é o que eu faço no atendimento online.

Falar no WhatsApp

Nutricionista esportivo Marcelo Ricieri · CRN-8 15828