



# Almoço e Jantar Receitas **Fitness**

LÉO  BORTOLATO  
HEALTH & FITNESS COACH

leombortolato@gmail.com | (11) 93324-3300 | @leobortolato



Alimentar-se de forma saudável não precisa ser **complicado** nem **monótono**. Este eBook é dedicado a ajudá-lo a criar refeições fitness deliciosas e equilibradas para o almoço e jantar. Com opções repletas de nutrientes e sabores, você poderá desfrutar de pratos que promovem energia, saúde e bem-estar.

**Uma alimentação consciente** e variada é fundamental para atingir seus objetivos, seja para manter a forma, ganhar massa muscular ou simplesmente se sentir melhor no dia a dia. Aqui, você encontrará receitas que são práticas e fáceis de preparar, permitindo que você tenha mais tempo para aproveitar o que realmente importa.

Prepare-se para explorar uma variedade de combinações que não só satisfazem o paladar, mas também nutrem o corpo.

**Vamos juntos transformar suas refeições em momentos de prazer e saúde!**

# Sumário

---

**04**

Risoto

---

**05**

Panqueca

---

**06**

Salada Tailandesa

---

**07**

Espetinho de Frango

---

**08**

Omelete Proteico

**09**

Frittata de Abobrinha

---

**10**

Arroz de Couve Flor

---

**11**

Massa de Pizza de  
Frigideira

---

**12**

Wrap de Frango

---



## Risoto

## Ingredientes:

- INGREDIENTES:
- 150g de frango em cubos
- 3 colheres (sopa) de arroz integral cozido
- 2/3 xícara de chá de abobrinha picada
- 2/3 xícara de chá de brócolis picado
- 1/2 cebola pequena cortada em cubos
- 1 colher (sobremesa) de creme de ricota light
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha a gosto

## Modo de preparo:

- Refogue o frango, a cebola e os legumes picados, no azeite.
- Quando estiver tudo cozido, adicione o arroz integral cozido e finalize com o cream cheese.

Sirva com a salsinha e castanhas por cima.

- Este prato combina uma boa quantidade de proteína, moderada de carboidrato e ainda contém vegetais e castanhas. É um prato completo e saudável.



## Ingredientes da massa:

- 1 copo (250ml) de leite de amêndoas ou desnatado
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos
- 4 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de azeite ou óleo de coco

## Ingredientes do recheio:

- Peito de peru defumado em fatias
- Queijo cottage

## Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e leve ao fogo uma quantidade suficiente para cobrir uma frigideira.
- O recheio é feito com uma fatia de peito de peru defumado e 1 colher de sopa de queijo cottage.

## Panqueca



## Salada Tailandesa

## Ingredientes:

- Um maço de alface picado
- 1 pimentão vermelho cortado em fatias finas
- 3 mangas maduras cortadas em cubos
- 1 xícara de cebolinha
- ½ xícara de amendoim torrado
- ¼ xícara de coentro
- 1 jalapeño sem semente e pele picado finamente

## Modo de preparo:

- Lave bem todas as folhas, verduras e legumes. Corte os vegetais da forma de sua preferência e junte todos os ingredientes em um pote ou bowl.
- Esta salada é bem diferente, porém muito saudável! Ela contém uma boa quantidade de gorduras boas, pois inclui amendoim e óleo de gergelim.
- Para quem precisa aumentar o consumo de calorias e carboidratos, é uma excelente opção de salada. Além de fornecer uma boa quantidade de calorias devido às gorduras saudáveis, também contém uma quantidade significativa de carboidratos, graças à presença da manga.



## Ingredientes:

- 200g de peito de frango cortado
- 1 colher de chá de alho picado ou em pó
- 1 colher de chá de gengibre
- 1 colher de chá de cebola ralada
- 1 colher de chá de coentro picado
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de pimenta moída
- Sal a gosto
- ½ xícara de iogurte natural desnatado
- 2 colheres de sopa de limão

## Modo de preparo:

- Corte o frango em pedaços pequenos e coloque em um espeto.
- Misture todas as especiarias e coloque sobre o frango, deixando-o bem temperado.
- Coloque os espetos em uma grelha ou no forno e deixe cozinhar cerca de 10 minutos de cada lado ou até que o frango esteja bem cozido e dourado.
- Use o iogurte com limão para fazer o molho.



**Espetinho  
de Frango**





## Omelete Proteico

## Ingredientes:

- 5 claras de ovo
- 1 ovo inteiro
- 1 colher (sopa) de leite de amêndoas ou o desnatado
- 1 tomate picado
- 1 colher (sopa) de cebolinha
- 1 fatia de queijo branco
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Azeite para untar a frigideira

## Modo de preparo:

- Bata uma das claras em neve e, em seguida, reserve-a.
- Depois, bata o restante dos ingredientes em um recipiente.
- Misture a clara batida em neve com os demais ingredientes e frite na frigideira untada com o azeite.

## Frittata de Abobrinha

## Ingredientes:

- 2 abobrinhas
- 2 ovos
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia ou farinha de farinha de amêndoas
- 2 colheres (café) de fermento
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 tomate picado

## Modo de preparo:

- Rale a abobrinha e retire o excesso de água, secando bem. Você pode utilizar um papel toalha para ajudar.
- Misture a abobrinha ralada com os demais ingredientes em um recipiente e reserve.
- Pré-aqueça a frigideira antiaderente em fogo médio e, se desejar, unte com um pinguinto de azeite.
- Despeje a massa sobre a frigideira, formando um disco, e deixe dourar por 3 minutos de cada lado.



# Ingredientes:

- 1 maço médio de couve-flor
- 1 colher (sopa) de manteiga clarificada ou ghee
- Sal marinho a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

---

## Modo de preparo:

- Cozinhe bem a couve-flor no vapor, separando somente as flores e picando-as bem.
- Aqueça a manteiga em uma panela e refogue a couve-flor bem picadinha. Corrija o sal e a pimenta, e já estará pronto!



## Arroz de Couve Flor



## Massa de Pizza de Frigideira



## Ingredientes:

- 3 ovos
- 300g de peito de frango desfiado cozido
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

---

## Modo de preparo:

- Misture todos os ingredientes e bata no liquidificador.
- Espalhe a massa em uma forma de pizza e asse por cerca de 10 minutos em forno alto.
- Vire a massa e asse do outro lado.
- Depois, recheie como preferir.

## Wrap de Frango

## Ingredientes:

- 2 peitos de frango cozidos, picados ou desfiados
- ¼ de copo de creme de ricota light
- 1 colher de sopa de vinagre branco
- 1 colher de sopa de xilitol
- ¼ xícara de aipo (salsão) picado
- 2 colheres de sopa de cranberries ou tomates secos sem óleo
- 2 colheres de sopa de nozes picadas
- 2 xícaras de folhas de espinafre
- 2 wrap sem glúten no formato de folha

## Modo de preparo:

- Misture o vinagre, a sucralose e a maionese.
- Depois, adicione o frango e o aipo, e mexa bem.
- Acrescente os cranberries e as nozes até misturar.
- Em seguida, coloque o espinafre no pão e adicione a mistura com o frango.
- Dobre na forma de wrap.



As receitas apresentadas oferecem opções **saudáveis e saborosas** para complementar sua jornada de saúde e fitness.

Use-as como uma **ferramenta** para diversificar suas refeições e manter uma alimentação equilibrada.

Aproveite cada momento na cozinha e lembre-se de que escolhas nutritivas são essenciais para **alcançar seus objetivos**.