WEBGATZ

IDEIAS PRÁTICAS PARA UMA ROTINA MAIS EQUILIBRADA

30 RECEITAS FITNESS

PARA O DIA A DIA

CAFÉ DA MANHÃ | ALMOÇO E JANTAR | LANCHES | SOBREMESAS

BOAS-VINDAS

Comer bem pode ser simples

Este e-book reúne 30 ideias práticas para variar as refeições do dia a dia. As receitas combinam ingredientes comuns e preparos acessíveis, com opções para diferentes momentos da rotina.

Como usar: escolha as receitas conforme sua fome, rotina, preferências e necessidades. As porções indicadas são sugestões gerais e podem ser ajustadas. “Fitness” aqui significa praticidade e variedade — não existe uma receita única que sirva para todo mundo.

Atenção: este material é informativo e não substitui orientação individual de nutricionista ou profissional de saúde. Necessidades alimentares variam, especialmente em casos de alergias, intolerâncias, gravidez, condições clínicas ou objetivos específicos.

ÍNDICE

CAFÉ DA MANHÃ	Receitas 01–10
ALMOÇO E JANTAR	Receitas 11–24
LANCHES E SOBREMESAS	Receitas 25–30

Dica para ganhar tempo: deixe alguns ingredientes básicos já lavados, cozidos ou porcionados na geladeira.

GUIA DE RECEITAS

Comece bem o dia

Ingredientes simples, instruções diretas e sugestões fáceis de adaptar ao que você tem em casa.

01. Overnight oats de banana

■ 5 min + geladeira • Rendimento: 1 porção • Café da manhã

INGREDIENTES

- ½ xícara de aveia em flocos
- ½ xícara de leite ou bebida vegetal
- ½ banana amassada
- 1 colher (chá) de chia
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture a aveia, o leite, a banana, a chia e a canela em um pote.
2. Tampe e leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou durante a noite.
3. Mexa antes de servir; acrescente um pouco de leite se quiser uma textura mais cremosa.

02. Panqueca de banana e aveia

■ 10 min • Rendimento: 1 porção (2 pequenas) • Café da manhã

INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de aveia
- Canela a gosto
- Um fio de óleo para untar

MODO DE PREPARO

1. Amasse a banana e misture com o ovo, a aveia e a canela.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente levemente untada.
3. Despeje pequenas porções e cozinhe em fogo baixo; vire quando firmar e doure o outro lado.

03. Omelete de tomate e queijo

■ 10 min • Rendimento: 1 porção • Café da manhã

INGREDIENTES

- 2 ovos
- ½ tomate picado
- 1 colher (sopa) de queijo minas ou muçarela
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos e misture o tomate, o queijo e os temperos.
2. Despeje em frigideira antiaderente aquecida em fogo baixo.
3. Tampe e cozinhe até firmar completamente. Dobre ao meio e sirva.

04. Iogurte com frutas e granola

■ 5 min • Rendimento: 1 porção • Café da manhã

INGREDIENTES

- 1 pote (170 g) de iogurte natural
- ½ xícara de fruta picada
- 2 colheres (sopa) de granola
- 1 colher (chá) de sementes, opcional

MODO DE PREPARO

1. Coloque o iogurte em uma tigela.
2. Distribua as frutas e a granola por cima.
3. Sirva na hora para manter a granola crocante.

05. Crepioca simples

■ 10 min • Rendimento: 1 porção • Café da manhã

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca
- 1 pitada de sal
- Recheio opcional: queijo, tomate ou frango desfiado

MODO DE PREPARO

1. Misture o ovo, a tapioca e o sal até ficar homogêneo.
2. Despeje em frigideira antiaderente aquecida.
3. Quando a base firmar, vire, adicione o recheio se desejar, dobre e aqueça até terminar de cozinhar.

06. Vitamina de mamão

■ 5 min • Rendimento: 1 copo • Café da manhã

INGREDIENTES

- 1 xícara de mamão em cubos
- 200 ml de leite ou bebida vegetal
- 2 colheres (sopa) de aveia
- Canela opcional

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar cremoso.
2. Se preferir mais líquido, acrescente um pouco de leite.
3. Sirva imediatamente.

07. Pão integral com ricota temperada

■ 5 min • Rendimento: 1 porção • Café da manhã

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão integral
- 3 colheres (sopa) de ricota amassada
- 1 colher (chá) de azeite
- Limão, sal, pimenta e ervas a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture a ricota com azeite, algumas gotas de limão e os temperos.
2. Espalhe sobre o pão integral.
3. Acrescente tomate ou folhas, se desejar.

08. Muffin de ovo com legumes

■ 20 min • Rendimento: 2 unidades • Café da manhã / lanche

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de cenoura ralada
- 2 colheres (sopa) de espinafre picado
- 1 colher (sopa) de queijo ralado
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o forno a 180 °C.
2. Misture todos os ingredientes e distribua em duas forminhas levemente untadas.
3. Asse por cerca de 12–15 minutos, até firmar completamente.

09. Cuscuz com ovo mexido

■ 15 min • Rendimento: 1 porção • Café da manhã

INGREDIENTES

- ½ xícara de flocão de milho
- ¼ xícara de água (aproximadamente)
- 1 ovo
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Hidrate o flocão com a água e uma pitada de sal por 5 minutos.
2. Cozinhe na cuscuzeira conforme as instruções do fabricante.
3. Prepare o ovo mexido em frigideira e sirva junto ao cuscuz.

10. Pudim de chia com manga

■ 5 min + geladeira • Rendimento: 1 porção • Café da manhã / lanche

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de chia
- 150 ml de leite ou bebida vegetal
- ½ manga picada
- Baunilha opcional

MODO DE PREPARO

1. Misture a chia com o leite e a baunilha.
2. Espere 10 minutos, mexa novamente e leve à geladeira por pelo menos 2 horas.
3. Sirva com a manga picada por cima.

GUIA DE RECEITAS

Refeições para a rotina

Opções práticas para variar o cardápio, combinando proteínas, vegetais e acompanhamentos.

11. Bowl de frango, arroz e legumes

■ 20 min • Rendimento: 1 porção • Almoço

INGREDIENTES

- ¾ xícara de arroz cozido
- 120 g de peito de frango em cubos
- ½ xícara de brócolis
- ½ cenoura em rodelas
- 1 colher (chá) de azeite
- Alho, limão e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere o frango com alho, limão e temperos.
2. Aqueça o azeite e cozinhe o frango até dourar e ficar completamente cozido por dentro.
3. Cozinhe ou vaporize os legumes até ficarem macios. Monte o bowl com arroz, frango e legumes.

12. Salada de grão-de-bico

■ 15 min • Rendimento: 1 porção • Almoço

INGREDIENTES

- ¾ xícara de grão-de-bico cozido
- ½ tomate picado
- ¼ pepino picado
- ¼ cebola roxa picada
- 1 colher (chá) de azeite
- Limão, salsinha e sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Escorra o grão-de-bico se estiver usando o enlatado e enxágue.
2. Misture com os vegetais picados.
3. Tempere com azeite, limão, salsinha e sal. Sirva fria ou em temperatura ambiente.

13. Wrap integral de frango

■ 15 min • Rendimento: 1 porção • Almoço / jantar

INGREDIENTES

- 1 tortilha integral
- 100 g de frango cozido e desfiado
- 2 folhas de alface
- ½ tomate em fatias
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural
- Limão e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere o iogurte com limão e ervas para fazer um molho simples.

2. Distribua o frango, a alface, o tomate e o molho sobre a tortilha.

3. Enrole firmemente e corte ao meio.

14. Peixe assado com legumes

■ 30 min • Rendimento: 1 porção • Almoço / jantar

INGREDIENTES

- 150 g de filé de peixe
- 1 xícara de abobrinha e cenoura em pedaços
- 1 colher (chá) de azeite
- Limão, alho, sal e ervas a gosto

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o forno a 200 °C.

2. Coloque o peixe e os legumes em uma assadeira; tempere com azeite, limão, alho e ervas.

3. Asse por cerca de 15–20 minutos, ou até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente. Ajuste o tempo à

4. espessura do filé.

15. Carne moída com abóbora

■ 25 min • Rendimento: 2 porções • Almoço / jantar

INGREDIENTES

- 250 g de carne moída magra
- 2 xícaras de abóbora em cubos
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 colher (chá) de azeite
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola e o alho no azeite.

2. Acrescente a carne e cozinhe, mexendo, até perder a cor rosada e ficar bem cozida.

3. Junte a abóbora e um pouco de água; tampe e cozinhe até a abóbora amaciar. Finalize com

4. cheiro-verde.

16. Macarrão integral com atum

■ 20 min • Rendimento: 1 porção • Almoço

INGREDIENTES

- 1 xícara de macarrão integral cozido
- 1 lata pequena de atum escorrido
- ½ xícara de tomate picado
- 1 colher (chá) de azeite
- Alho e manjericão a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o macarrão conforme a embalagem e escorra.
2. Refogue rapidamente o alho e o tomate no azeite.
3. Acrescente o atum e o macarrão, misture e finalize com manjericão.

17. Lentilha com legumes

■ 30 min • Rendimento: 2 porções • Almoço / jantar

INGREDIENTES

- 1 xícara de lentilha crua, lavada
- 1 cenoura em cubos
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 tomate picado
- Água, sal e cominho a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola, o alho e o tomate em uma panela com um fio de azeite ou um pouco de água.
2. Adicione a lentilha, a cenoura e água suficiente para cobrir bem.
3. Cozinhe até a lentilha ficar macia, acrescentando água quando necessário. Tempere ao final.

18. Omelete de espinafre

■ 12 min • Rendimento: 1 porção • Almoço / jantar

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 xícara de espinafre picado
- 1 colher (sopa) de queijo ralado, opcional
- Sal, pimenta e alho a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue rapidamente o espinafre com um pouco de alho e reserve.
2. Bata os ovos, tempere e misture o espinafre e o queijo.
3. Cozinhe em frigideira antiaderente em fogo baixo até firmar dos dois lados.

19. Batata-doce recheada com frango

■ 35 min • Rendimento: 1 porção • Almoço / jantar

INGREDIENTES

- 1 batata-doce média
- 100 g de frango cozido e desfiado
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural ou requeijão
- Sal, páprica e cheiro-verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave a batata-doce, fure com um garfo e asse a 200 °C até ficar macia (cerca de 30–40 min), ou

2. cozinhe em água.

3. Misture o frango com o iogurte e os temperos.

4. Abra a batata e recheie. Sirva quente.

20. Tofu salteado com legumes

■ 20 min • Rendimento: 1 porção • Almoço / jantar

INGREDIENTES

- 150 g de tofu firme em cubos
- 1 xícara de legumes variados
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 colher (chá) de molho de soja, opcional
- Alho e gengibre a gosto

MODO DE PREPARO

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.

2. Doure o tofu no azeite em frigideira quente.

3. Acrescente os legumes, alho e gengibre; salteie até ficarem macios, mas ainda firmes. Adicione molho

4. de soja se desejar.

21. Sopa de legumes com frango

■ 30 min • Rendimento: 2 porções • Jantar

INGREDIENTES

- 150 g de frango em cubos
- 1 batata pequena
- 1 cenoura
- 1 chuchu pequeno
- ½ cebola
- Água, alho, sal e cheiro-verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue cebola, alho e frango em uma panela.

2. Adicione os legumes picados e água suficiente para cobrir.

3. Cozinhe até tudo ficar macio e o frango completamente cozido. Ajuste os temperos.

22. Panqueca de aveia recheada

■ 20 min • Rendimento: 1 porção (2 panquecas) • Almoço / jantar

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de aveia
- 3 colheres (sopa) de leite
- Recheio: 100 g de frango desfiado e tomate
- Sal e ervas a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture o ovo, a aveia, o leite e uma pitada de sal.
2. Faça duas panquecas finas em frigideira antiaderente, dourando dos dois lados.
3. Recheie com frango e tomate, enrole e aqueça por mais 1 minuto.

23. Quinoa com legumes

■ 20 min • Rendimento: 1 porção • Almoço / jantar

INGREDIENTES

- ½ xícara de quinoa cozida
- ½ xícara de abobrinha em cubos
- ½ xícara de pimentão picado
- ¼ xícara de milho
- 1 colher (chá) de azeite
- Limão e ervas a gosto

MODO DE PREPARO

1. Salteie a abobrinha e o pimentão no azeite até ficarem macios.
2. Adicione a quinoa cozida e o milho.
3. Misture, aqueça bem e finalize com limão e ervas.

24. Frango desfiado com purê de mandioquinha

■ 30 min • Rendimento: 1 porção • Almoço / jantar

INGREDIENTES

- 120 g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 xícara de mandioquinha em cubos
- 2 colheres (sopa) de leite
- 1 colher (chá) de azeite
- Alho, sal e noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a mandioquinha em água até ficar macia; escorra e amasse com o leite.
2. Aqueça o azeite, refogue o alho e acrescente o frango para temperar.
3. Sirva o frango acompanhado do purê.

GUIA DE RECEITAS

Pequenas pausas, boas ideias

Receitas doces e salgadas para diferentes momentos do dia.

25. Maçã assada com canela

■ 20 min • Rendimento: 1 porção • Sobremesa / lanche

INGREDIENTES

- 1 maçã
- Canela a gosto
- 1 colher (chá) de aveia, opcional

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o forno a 180 °C.
2. Retire o miolo da maçã sem atravessar totalmente a base e polvilhe canela e aveia.
3. Asse por 15–20 minutos, até amaciar. Também pode ser preparada no micro-ondas em intervalos
4. curtos, em recipiente adequado.

26. Mousse rápida de cacau e banana

■ 5 min • Rendimento: 1 porção • Sobremesa / lanche

INGREDIENTES

- 1 banana madura congelada em rodelas
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural

MODO DE PREPARO

1. Bata a banana congelada com o cacau e o iogurte até formar um creme.
2. Se necessário, pare e mexa a mistura para ajudar o liquidificador.
3. Sirva imediatamente ou leve ao congelador por alguns minutos para firmar.

27. Trufas de tâmaras e cacau

■ 15 min • Rendimento: 8 unidades pequenas • Lanche

INGREDIENTES

- 1 xícara de tâmaras sem caroço
- 3 colheres (sopa) de aveia
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- Água, se necessário

MODO DE PREPARO

1. Processe as tâmaras até formar uma pasta.
2. Adicione aveia e cacau e processe novamente; acrescente poucas gotas de água se estiver muito seco.
3. Modele bolinhas e mantenha em recipiente fechado na geladeira.

28. Bolo de caneca de banana e aveia

■ 5 min • Rendimento: 1 porção • Lanche / sobremesa

INGREDIENTES

- 1 banana pequena amassada
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de aveia
- ½ colher (chá) de fermento químico
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture a banana, o ovo, a aveia e a canela em uma caneca grande própria para micro-ondas.
2. Incorpore o fermento por último.
3. Leve ao micro-ondas por cerca de 1min30s a 2min, observando a potência. O centro deve ficar cozido;
4. deixe descansar antes de comer.

29. Pasta de grão-de-bico (homus)

■ 10 min • Rendimento: 4 porções pequenas • Lanche

INGREDIENTES

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 colher (sopa) de tahine, opcional
- Suco de ½ limão
- 1 colher (chá) de azeite
- Água, alho e sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata o grão-de-bico com limão, azeite, tahine e alho.
2. Adicione água aos poucos até atingir a textura desejada.
3. Ajuste o sal e sirva com vegetais ou pão integral.

30. Sanduíche integral de atum

■ 10 min • Rendimento: 1 porção • Lanche / jantar

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão integral
- ½ lata de atum escorrido
- 1 colher (sopa) de iogurte natural
- Tomate e folhas a gosto
- Limão e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture o atum com o iogurte, limão e pimenta.
2. Recheie o pão com a mistura, o tomate e as folhas.
3. Sirva na hora ou mantenha refrigerado até consumir.

PARA CONTINUAR

Sua rotina, suas escolhas

Use estas receitas como ponto de partida: varie os vegetais, alterne as fontes de proteína e aproveite os ingredientes da estação. Pequenas mudanças podem ajudar a deixar o cardápio mais interessante ao longo da semana.

Planeje sem rigidez
Escolha algumas receitas para a semana e deixe espaço para improvisar com o que já tem em casa.

Deixe ingredientes prontos
Lave e porcione vegetais, cozinhe grãos quando for conveniente e armazene os alimentos em recipientes limpos.

Aproveite sobras com segurança
Refrigere os alimentos preparados prontamente e consuma dentro de um prazo seguro.

Adapte ao seu gosto
Troque frutas, legumes e temperos conforme disponibilidade e preferência; confira substituições em caso de alergias.

Hidrate-se
Mantenha água por perto ao longo do dia e ajuste sua rotina às próprias necessidades.

WEBGATZ

Conteúdo prático para facilitar o seu dia a dia.