

Receitas para o café da manhã

	Calorias	Proteínas	Carboidratos	Gordura
Omelete Power	512	33	12	28
Panqueca Doce de Banana	699	32	88	23
Omelete de Salmão	560	64	13	28
Sanduíche de Abacate e Ovos	289	16	29	13
Bolo de Frigideira com Chocolate de Whey	597	37	83	12
Smoothie Energético	423	50	39	7
Waffle de Batata Doce	415	41	45	2
Mingal Matinal com Iogurte Grego	754	35	143	8
Mingal Matinal com Chocolate de Whey	673	52	88	14
Pão de Avei e Banana Proteico	357	30	47	6
Smoothie Cremoso de Blueberry	228	12	31	7
Ovos Mexidos com Provolone	374	22	2	30
Smoothie de Manteiga de Amêndoa com Banana	505	33	46	25

Receitas de Saladas

Salada Energética	456	52	30	16
Salada de Atum com Maçã	327	60	18	2
Salada Clássica	446	40	23	23
Salada de Batata Doce e Frango	317	25	33	8
Salada com Molho Rancheiro e Barbecue	538	30	33	33
Salada Proteica com Molho de Leitelho	349	30	29	15
Salada de Aveia e Atum	224	18	25	6
Salada de Frango com Uva e Nozes	553	37	21	43
Salada Verde	420	17	18	33
Salada de Grão-de-bico com Molho de Mostarda	374	21	46	12
Salada com Salmão	483	32	15	33
Salada de Bife com Batatas	390	27	29	18
Salada Low Carb de Bacon	211	18	19	7

Receitas de Sanduíches e Sopas

Sopa de Lentilhas	275	18	37	5
Sopa de Lentilhas Proteica com Frango	318	35	39	2
Sopa de Salmão	226	12	9	9
Sopa Cremosa de Brócolis	306	9	29	19
Sopa de Feijão preto e Pastrami	439	28	50	15
Sopa de Tortilha de Frango	401	28	31	19
Sopa de Frango com Risoni	363	25	44	9
Sopa Paleo PHO Calórica	642	97	37	12
Sopa de Macarrão com Peru ou Frango	298	29	22	9
Sanduíche de Salmão Defumado	339	20	37	13
Sanduíche de Rosbife enrolado na Couve	407	36	12	25
Sanduíche com Doce de Leite	422	11	70	10
Sanduíche com Pão Integral de Atum com Queijo	112	5	17	3
Sanduíche de Salada de Ovos com Abacate	303	15	29	15
Baguete de Rosbife Rúcula e Parmesão	292	21	30	9
Sanduíche com Batata Doce e Couve	260	5	20	9
Sanduíche de Atum	233	20	23	6

Receitas de Shakes

<i>Smoothie de Chocolate com Pasta de Amendoim</i>	524	57	35	25
<i>Smoothie Cremoso de Morango e Banana</i>	287	25	49	2
<i>Shake Vasodilatador de Beterraba e Laranja</i>	192	25	25	0
<i>Smoothie Pós Treino de Nozes</i>	400	35	11	28
<i>Smoothie de bom dia Anti-catabólico</i>	443	37	38	19
<i>Shake Proteico de Banana e Morango</i>	499	32	70	12
<i>Smoothie Proteico de Blueberry</i>	429	56	37	5
<i>Smoothie Verde</i>	764	33	127	10
<i>Smoothie de Pera rico em fibras</i>	354	13	61	9
<i>Smoothie alto teor de carbo de Abacate com Hortelã</i>	664	29	103	22

Receitas com Carnes Magras

<i>Bife ao molho de Brócolis</i>	554	38	38	19
<i>Strogonoff de Carne com Macarrão</i>	301	29	6	16
<i>Hambúrguer caseiro</i>	516	42	29	26
<i>Almôndegas assadas com Aveia</i>	468	51	50	6
<i>Crepe de Carne</i>	321	19	20	18
<i>Tacos de Carne</i>	510	52	35	17
<i>Escondidinho de Batata Doce prático</i>	270	39	22	3
<i>Omelete super proteico</i>	362	48	1	17
<i>Espaguete de Abobrinha com Almôndegas</i>	375	32	26	14
<i>Tomates recheados</i>	332	27	21	15
<i>Enroladinhos de Lasanha ao molho cremoso de Espinafre</i>	276	25	23	8
<i>Wraps de Carne</i>	360	36	27	15
<i>Torta de Berinjela com Carne</i>	271	17	9	18
<i>Pimentão recheado com Carne Moida</i>	450	39	27	22
<i>Lasanha de Abobrinha com carne Moida</i>	345	36	16	17
<i>Carne Moída ao molho de sopa de Repolho</i>	312	31	12	15
<i>Pernil de Cordeiro com Mostarda e Mel</i>	441	54	12	35
<i>Lombo de Porco coberto com Dijon e Sálvia</i>	172	26	1	6

Receitas com Frango

<i>Strogonoff de Frango com Cogumelos</i>	187	27	9	4
<i>Tortilha integral de Frango</i>	315	30	28	9
<i>Rolos de Frango Assado</i>	393	44	16	16
<i>Nuggets Assados de Frango</i>	148	22	6	4
<i>Frango ao Alho e Mel</i>	210	39	9	2
<i>Almôndegas proteicas de Frango</i>	316	40	10	13
<i>Cubos de Frango com Macarrão de Batata</i>	488	45	35	19
<i>Frango ao Curry</i>	445	40	7	3
<i>Hambúrguer de Frango</i>	375	45	11	16
<i>Frango recheado com Bancon</i>	470	49	17	23
<i>Pizza caseira com Pão Sírio</i>	461	49	38	14
<i>Tapioca de Frango com Guacamole</i>	382	30	29	23
<i>Frango à Parmegiana com Cereal</i>	280	36	23	7
<i>Batatas Doce recheadas com Frango</i>	200	21	13	7

Molhos para marinar o Frango

<i>Teriyaki</i>	81	2	7	5
<i>Limão e Vinho</i>	84	0	4	7
<i>Abacaxi e Shoyu</i>	135	2	34	0
<i>Jalapeño e Limão</i>	50	0	13	0
<i>Carne Assada</i>	70	0	2	7

Receitas com Frutos do Mar

Hambúrguer de Salmão	348	39	12	16
Abacate recheado com pasta de Atum	511	31	16	37
Filé de Salmão com Limão e Alecrim	226	34	0	9
Tilápia com crosta de Bolacha Aveia e Mel	222	24	10	10
Abóbora Espaguete com Camarão	308	26	31	9
Hambúrgueres de Batata e Atum	203	16	17	8
Pizza de Salmão defumado	184	11	16	7
Atum com Purê de Milho	290	50	15	4
Hambúrguer de Atum	212	27	9	7
Omelete de Atum super proteico assado	546	81	7	17
Tapioca com Sardinha	213	16	18	8

Receitas Vegetarianas

Torta de Couve-Flor proteica	287	24	12	18
Risoto vegetariano Coreano	473	16	80	10
Cereal matinal	245	16	27	12
Chips de Abobrinha de forno	18	1	3	0
Chips de Batatas Doce de forno	86	1	13	3
Panqueca de Coco	208	11	36	5
Salada de três Feijões	447	22	41	23
Doce de Quinoa com Canela	418	31	29	26
Hambúrgueres de Quinoa	397	17	51	20
Brigadeiro de Chocolate e Manteiga de Amendoim	67	2	11	2
Almôndegas de Abobrinha	228	8	24	10

Receitas de Acompanhamentos

Batatas Fritas de forno de Abóbora	109	2	20	4
Vegetais grelhados com raspas de Parmesão	381	8	26	29
Couve-Flor assada com Alho	123	4	7	10
Chips de Batata Doce	61	1	10	2
Purê de Batata Doce e Couve-Flor	174	5	38	1
Barcos de Abobrinha de forno low carb com Manjerição	51	5	6	1
Pizza low carb de Berinjela	225	6	37	8
Batatas assadas recheadas com Alho	242	6	43	6
Quinoa ao Alho com Champignon	155	7	22	5
Purê de Batatas com Feijão branco	141	6	30	0

Sobremesas e Barras

Mordidas de proteína de massa de Cookie	115	6	5	9
Cheesecake proteico com Queijo Cottage	475	11	74	16
Brownies de micro-ondas de Chocolate proteico	154	17	7	3
Trufas proteicas de Chocolate	63	4	3	5
Mini Cheesecakes	567	9	79	24
Barra de proteínas de Morango	150	9	7	10
Barra calórica	526	31	37	31
Mousse caseiro de Maçã com Canela	96	1	25	0
Barras energéticas de Chocolate	142	3	19	7
Bolo de Chocolate sem Farinha	377	9	14	34
Bolo de Blueberry de caneca	340	12	4	28
Torta de Maça com Farinha de Aveia	438	11	70	10
Barras de proteina de Chocolate	333	18	30	15
Mousse proteico de Chocolate	157	32	5	1
Sorvete de Abacate com pedaços de Chocolate	80	1	4	7

Receitas Bônus Power1One

<i>Churrus fit</i>	1017	12	60	41
<i>Pancake no palito</i>	393	35	31	14
<i>Pudim fit</i>	582	53	68	10
<i>Bolinho de Abóbora</i>	220	17	22	7
<i>Bolo de Chocolate fit de frigideira</i>	393	15	35	20
<i>Brownie de Abóbora</i>	326	16	24	18
<i>Bolinho de Banana com cobertura de Brigadeiro</i>	233	17	35	2
<i>Panqueca fit</i>	581	41	38	27
<i>Pão de Mel com recheio de pasta de Amendoim</i>	348	22	47	8
<i>Brigadeiro fit</i>	394	25	19	23
<i>Panqueca</i>	497	39	56	10
<i>Cookies de pasta de Amendoim</i>	1864	88	71	137
<i>Abacaxi grelhado com óleo de Coco e Canela</i>	48	1	12	0
<i>Panqueca de Aveia</i>	156	4	24	6