



# 20 Receitas

*Para*  
**Queimar Gordura e  
Ganhar Massa Muscular**

**Viver com Foco**

# Índice

## Receitas para Ganhos de Massa muscular:

Vitamina da Força.....	Receita 01
Salada de Frango, Uvas e Nozes.....	Receita 02
Omelete Protéica.....	Receita 03
Omelete de Batata.....	Receita 04
Bolo de Batata Doce com Coco.....	Receita 05
Pão de Batata Doce.....	Receita 06
Arroz Nutritivo.....	Receita 07
Macarronada de Peru e Abobrinha.....	Receita 08
Filé de Peixe ao Forno com Batatas.....	Receita 09
Filé Mignon com Brócolis e Shiitake.....	Receita 10

## Receitas para Emagrecimento/Definição:

Salada Incrementada.....	Receita 11
Salada Grega.....	Receita 12
Claras de Ovo com Atum.....	Receita 13
Omelete de Berinjela de Forno.....	Receita 14
Risoto Light com Abacaxi e Frango.....	Receita 15
Atum Fresco Grelhado.....	Receita 16
Filé de Frango ao Molho de Cogumelos.....	Receita 17
Sanduíche Natural de Atum.....	Receita 18
Picadinho de Carne.....	Receita 19
Omelete de Peito de Peru.....	Receita 20

# Receitas para Ganho de Massa Muscular

É comprovado pela ciência que nada acontece em nosso metabolismo sem uma **nutrição adequada**, assim como nada acontece em nosso corpo. Uma boa nutrição é parte fundamental para o praticante de musculação, visto que é a alimentação que fará você obter sucesso ou fracasso em seus objetivos.

Pensando nisso e focando em uma alimentação saudável e funcional, resolvi escrever um e-book com 10 boas receitas para o **ganho de massa muscular**, receitas essas que não serão encontradas em qualquer lugar, pois foram desenvolvidas/adaptadas por mim e receitas essas que eu uso em meu dia a dia.

O intuito desse e-book é mostrar que a dieta para ganho de massa muscular pode ser feita com muito mais do que frango e batata doce. **Você não precisa comer comida enjoativa e ruim todos os dias**. Você pode se alimentar bem, com sabor e ainda assim não sair da sua dieta de ganho de massa muscular.

São 10 receitas deliciosas e nutritivas para que você possa ter uma **GRANDE** gama de variedade em sua alimentação, o que é fundamental para conquistar seus objetivos.

**Viver com Foco**

# Receitas para Ganho de Massa Muscular

Aproveite bastante esse e-book. Ele foi feito especialmente para te ajudar a ter **melhores resultados** no ganho de massa muscular.

Tenho certeza que depois dessas receitas, você vai perceber que não precisa comer comidas sem graça para alcançar o objetivo do **Ganho de Massa Muscular**.

Viver com Foco



# Vitamina da Força

01

## Ingredientes:

- 1 copo pequeno de extrato de soja
- 1/2 copo de suco de uva sem açúcar
- 1 banana picada
- 4 amêndoas ou 2 castanhas do Pará
- 1 colher (sopa) de gérmen de trigo ou linhaça
- 1 colher (sopa) de proteína de soja em pó ou whey protein

Rendimento: 1 copo grande

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador e tome gelado.

Viver com Foco



## Salada de frango, uvas e nozes

02

### Ingredientes:

- 1 peito de frango
- 1 cebola picada
- 1/4 xícara de nozes
- 1/2 xícara de uvas frescas ou passas
- 1/4 xícara de maionese light
- Sal e pimenta

Rendimento: 2 porções

**Modo de preparo:** refogue o frango em uma frigideira com um pouco de óleo e cebola. Após esfriar, desfie-o. Em uma tigela grande, combine o frango com as uvas, nozes e a maionese. Misture bem e tempere com sal e pimenta. Consumir a salada quente ou fria.



## Omelete Protéica

03

### Ingredientes:

- 5 claras
- Óleo de canola para molhar o fundo da frigideira
- 1 ovo inteiro
- 1 colher (sopa) de leite desnatado
- 1 tomate picado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 fatia de queijo branco picada
- 1 colher (sopa) de salsinha picada

Rendimento: 1 porção grande

**Modo de preparo:** Bata uma clara em neve. Reserve. Bata as outras claras com o ovo num prato separado enquanto deixa o óleo esquentar. Acrescente aos poucos todos os ingredientes, mexa bem e acrescente por último à clara em neve. Despeje tudo na frigideira. Tampe-a até que a omelete esteja bem cozida por baixo, então, vire-a e deixe dourar do outro lado. Sirva sem seguida.



## Omelete de Batata

04

### Ingredientes:

- 2 batatas
- 2 ovos batidos
- 1/2 copo de leite
- 1 colher (café) de fermento
- 3 fatias de queijo branco
- 3 fatias de peito de peru picadas
- Salsinha e cebolinha
- Cebola picadinha
- Pimenta do reino e sal a gosto

Rendimento: 1 unidade

**Modo de preparo:** Descasque as batatas e pique em tirinhas. Esquente um pouco de óleo numa panela e quando estiver bem quente refogue as batatas, até dourar. Reserve. Bata os ovos com o leite, temperos, peito de peru, mussarela e fermento. Reserve. Num frigideira, coloque um pouco de óleo, esquente e acomode as batatas. Por cima, coloque a batida com os ovos. Vire e deixe dourar dos dois lados. Sirva quente.

**Viver com Foco**



# Bolo de Batata Doce com Coco

05

## Ingredientes:

- 1 kg de batata doce
- 100g de margarina
- 3 ovos
- 100g de coco ralado
- 3 colheres (sopa) de açúcar light
- 1 lata de leite condensado desnatado
- 2 colheres (sopa) de raspas de limão
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Margarina e farinha para untar

Rendimento: 10 pedaços

**Modo de preparo:** Cozinhe a batata-doce numa panela de pressão com 1/2 litro de água por 20 minutos. Descasque e passe pelo espremedor, ainda quentes. Junte aos poucos todos os ingredientes e misture bem, sendo o fermento por último. Despeje numa assadeira retangular média já untada e leve ao forno médio por 40-45 minutos.

**Viver com Foco**



## Pão de Batata Doce

06

### Ingredientes:

- 3 batatas doces cozidas, descascadas e espremidas
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 ovos
- 30g de fermento biológico fresco
- 1 xícara de açúcar light
- 3 colheres (sopa) de margarina ou creme vegetal
- Sal

**Modo de preparo:** Coloque as batatas espremidas numa tigela e misture os outros ingredientes aos poucos, até que a massa fique homogênea, sempre amassando bem. Faça pãezinhos e leve para assar em assadeiras untadas.



# Arroz Nutritivo

07

## Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- Alho
- 1 peito de frango em cubos
- 1 xícara e 1/2 de arroz lavado e escorrido
- 1 vidro de palmito picado
- 1/2 lata de milho verde
- 1 lata de molho de tomate
- sal
- 3 xícaras de água quente

Rendimento: 4 porções

**Modo de preparo:** Numa panela de pressão, refogue a cebola, alho e o peito de frango no óleo. Junte o arroz e refogue mais. Então, junte o palmito, milho e o molho de tomate. Feche a panela de pressão e conte 5 minutos após o início da pressão. Ao terminar, verifique se o arroz está no ponto. Caso não esteja, deixe mais 3 minutos após uma nova pressão. A consistência é cremosa.



# Macarronada de Peru e Abobrinha

08

## Ingredientes:

- 250g de macarrão espaguete ou penne
- 3 colheres de azeite
- Alho e cebola a gosto
- 1 abobrinha média picada
- 100g de tomates picados em cubos
- 200g de creme de leite sem gordura
- Tiras de peito de peru

Rendimento: 4 porções

**Modo de preparo:** Refogue o alho, a cebola e a abobrinha picada no azeite. Por último acrescente o tomate em cubos. Quando a abobrinha estiver no ponto, coloque o creme de leite, as fatias de peru, o sal e mexa por uns 2 minutos. Sirva quente.

**Viver com Foco**



## Filé de Peixe ao Forno com Batatas

09

### Ingredientes:

- 800g de badejo
  - Azeite de oliva
  - 3 dentes de alho
  - 400g de batatas
- Salsinha picada
- Caldo de peixe
  - Sal a gosto

Rendimento: 4 porções

**Modo de preparo:** Faça um caldo de peixe com a cabeça e as espinhas do peixe junto com cebola, alecrim, alho poró e louro. Em outra panela, refogue o alho no azeite e adicione as batatas cortadas em fatias. Depois, acrescente a salsinha e o caldo de peixe, até cozinhar as batatas. Com o peixe cortado em filés, corte-o novamente em pedaços menores. Tempere com sal. Coloque as batatas e o peixe num refratário, acrescente azeite e pimenta-do-reino. Leve ao forno até assar.



# File Mignon com Brócolis e Shiitake

10

## Ingredientes:

- 250g de filé mignon em fatias
  - 50g de brócolis
  - 20g de shiitake em tiras
  - 2 colheres (sopa) de molho de ostra ou shoyu
  - 1/2 colher (chá) de gergelim torrado
- Marinada (deixar o filé mignon nessa mistura por 5 minutos antes de refogar):
- 1 colher (sopa) de açúcar light
  - 2 colheres (sopa) de saquê
  - 1/2 colher (chá) de óleo de gergelim torrado
  - 1 dente de alho picado

Rendimento: 2 porções

Modo de preparo: Pegue uma panela Wok e passe uma fina camada de óleo. Aqueça até esfumaçar. Refogue o filé mignon até selar os dois lados. Em seguida, acrescente os brócolis e o shiitake. Mexa por mais 30 segundos. Tempere com o molho e misture bem. Sirva.

Viver com Foco

# Receitas para Queima de Gordura e Definição Muscular

---

Bom, se você chegou até aqui é porque você já leu todos as receitas para ganho de massa muscular ou então você pulou todas elas, pois seu real objetivo é **perder gorduras e/ou definir**.

Independente de qual motivo o fez chegar até aqui, o que eu quero que você saiba é que a partir de agora você irá aprender a como **COMER BEM** e ainda assim efetivar a queima de gordura e/ou definição muscular.

No passado (e ainda hoje) muitas pessoas acreditam que dieta era sinônimo de tortura, de tirar os bons alimentos das refeições e viver a base de chá e comida ruim.

Mas eu quero te mostrar que você não precisa **SOFRER** ou se **TORTURAR** para perder gordura e entrar em forma. Com **bons alimentos** e um bom preparo você pode comer muito bem e ainda assim não sair de sua dieta para perda de gordura.

Quer saber como? Então veja as 10 receitas que preparei para você. Faça bom proveito e depois me conte o que achou do sabor. E o mais importante: Me conte como elas te ajudaram no **combate contra as Gorduras!**

**Viver com Foco**



# Salada Incrementada

11

## Ingredientes:

- Folhas verdes (rúcula, agrião, alface, etc.).
- Champignons picados
- Tomate fresco ou seco picado
- Queijo branco picado em cubos
- Amêndoas ou amendoins picados
- Orégano a gosto
- Azeite e sal

**Rendimento:** Escolher as quantidades

**Modo de preparo:** Misture todos os ingredientes e sirva.

**Viver com Foco**



# Salada Grega

12

## Ingredientes:

- 4 tomates maduros
- 1 pepino
- 1 cebola pequena
- 1 pimentão verde pequeno
- Azeite
- Vinagre
- 2 colheres (sopa) de alcaparras
- Sal
- 200g de queijo fresco
- 12 azeitonas verdes

Rendimento: 3 porções

**Modo de preparo:** Corte os tomates e pepinos em cubos. Coloque em uma tigela. Adicione a cebola fatiada e o pimentão cortado em tiras. Regue com azeite de oliva e vinagre. Misture bem e adicione as alcaparras. Coloque sal a gosto. Corte o queijo em cubinhos e coloque sobre a salada, juntamente com as azeitonas.



## Claras de Ovo com Atum

13

### Ingredientes:

- 5 claras de ovo com sal
- 1 lata de atum ralado light

Rendimento: 1 porção grande

Modo de preparo: Frite as claras numa frigideira antiaderente sem óleo. Aqueça o atum numa panela. Pique as claras em cubos e despeje-as na panela do atum até misturar bem. Sirva em seguida. Pode acompanhar fontes de carboidratos como arroz, batatas, macarrão, etc.

Viver com Foco



# Omelete de Berinjela de Forno

14

## Ingredientes:

- 3 berinjelas
- 6 ovos
- Queijo parmesão ralado light
- Alho picado
- 500g de tomates sem pele (faça um molho)
- 300g de mussarela fatiada
- Folhas de manjericão
- Azeite, sal, pimenta do reino

Rendimento: 4 porções

**Modo de preparo:** Corte as berinjelas em fatias finas. Tempere-as e refogue com um pouco de óleo. Reserve. Bata os ovos com o queijo ralado e em uma frigideira, faça 4 omeletes finos e reserve. Refogue o alho e acrescente os tomates em molho, cozinhe por 15 minutos. Coloque as folhas de manjericão picadas, sal e pimenta. Numa forma refratária, coloque uma omelete e alterne camada de berinjela, molho e queijo mussarela. Asse em forno pré-aquecido por 25-30 minutos. Decore com manjericão.

**Viver com Foco**



# Risoto Light com Abacaxi e Frango

15

## Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de caldo de frango (480 ml)
- 1 cebola média picada
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 pedaço pequeno de peito de frango cozido e desfiado
- 1/2 abacaxi médio
- 1 xícara (chá) de arroz integral
- 5 ramos de salsinhas ou cebolinhas picadas
- Sal a gosto

Rendimento: 6 porções

**Modo de preparo:** Coloque o caldo de frango em uma panela, leve ao fogo e deixe ferver. Mantenha no fogo baixo. Em outra panela, coloque o azeite e a cebola. Leve ao fogo e refogue, mexendo de vez em quando, por 3 minutos, até a cebola murchar. Junte o peito de frango e refogue, mexendo de vez em quando, por 5 minutos ou até o frango dourar. Acrescente o abacaxi e cozinhe por mais 5 minutos. Coloque aos poucos, o caldo de frango, sem parar de mexer (para o arroz se soltar) por 20 minutos. Acerte o sal e sirva.

**Viver com Foco**



# Atum Fresco Grelhado

16

## Ingredientes:

- 2 postas grandes de atum fresco
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 ramos de salsa
- 4 fatias médias de limão
- Sal

Rendimento: 2 porções

**Modo de preparo:** Pincele as postas de atum com o azeite e salpique sal em toda a superfície. Coloque em cada uma delas um ramo de salsa e 2 fatias de limão. Deixe tomar gosto por duas horas. Coloque as postas numa frigideira antiaderente e leve ao fogo. Deixe grelhar por 10 minutos, virando-as na metade do tempo. Acompanha batatas, arroz, salada verde e molho vinagrete.



# File de Frango ao Molho de Cogumelos

17

## Ingredientes:

- 400g de file de frango
- 1 dente de alho esmagado
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de vinagre branco
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja

## Molho:

- 1 colher de (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de água
- 1/2 tablete de caldo de frango
- 150 g de champignon em conserva

Rendimento: 4 porções

Viver com Foco



# File de Frango ao Molho de Cogumelos

17

**Modo de preparo:** Tempere os filés com alho, sal, vinagre e os deixe descansar por 1 hora. Aqueça bem uma frigideira e grelhe os filés com um fio de óleo. Molho: Misture a farinha de trigo à água. Na frigideira em que os filés foram grelhados, junte a água com a farinha, o caldo de galinha e deixe que ferva até retirar os resíduos de frango, mexendo sempre. Quando o molho estiver douradinho, junte os champignons e deixe ferver por cerca de um minuto. Coloque o molho sobre os filés e sirva.



# Sanduíche Natural de Atum

18

## Ingredientes:

- 1 lata de atum light escorrida
- 4 colheres (sopa) de maionese
- Cenoura ralada (1 unidade pequena)
- 4 fatias de pão integral
- 2 fatias de tomate
- 4 folhas de alface

Rendimento: 2 porções

**Modo de preparo:** Misture o atum e a maionese num pote e reserve. Rale a cenoura e reserve. No pão de forma passe o patê de atum, acrescente a cenoura, tomate e alface. Sirva.

**Viver com Foco**



# Picadinho de Carne

19

## Ingredientes:

- 500g de alcatra
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pimentão verde pequeno picado
- 2 folhas de louro
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate
- Sal e molho de pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

Rendimento: 4 porções

**Modo de preparo:** Corte a carne em cubinhos. Coloque o óleo na panela de pressão, junte a carne e refogue em fogo brando, até dourar. Acrescente a cebola e o alho e refogue mais. Adicione o pimentão picado, as folhas de louro, o extrato de tomate, 3 xícaras de água, sal e molho de pimenta (opcional). Tampe a panela e deixe cozinhar na pressão por 15 minutos. Junte a salsa, misture e sirva.



# Omelete de Peito de Peru

20

## Ingredientes:

- 2 ovos
- 3 fatias de peito de peru picado
- 1 colher (sopa) de ervilhas
- 2 colheres (sopa) de queijo cottage
- 1 colher (sopa) de cebola
- Sal, pimenta do reino e orégano à gosto
- 3 colheres (sopa) de água
- Azeite

Rendimento: 1 unidade

Modo de preparo: Pique todos os ingredientes, bata-os com os ovos e doure a omelete dos dois lados numa frigideira antiaderente com um pouco de azeite.