



DRA. BIANCA RODRIGUES

LONGEVIDADE E EMAGRECIMENTO

CADERNO DE RECEITAS

# Comer bem, sem complicar

*35 receitas com proteína de verdade, fibra e baixo índice glicêmico. Sem açúcar, sem farinha de trigo, sem ultraprocessado.*

---

Para quem está em acompanhamento

As quantidades são um ponto de partida. As porções do seu plano alimentar têm prioridade.



ANTES DE COZINHAR

# Quatro regras deste caderno

- Proteína como base de toda refeição. É o que protege o músculo enquanto a gordura sai.
- Fibra em tudo: legumes, folhas, sementes e leguminosas. Sacia mais e segura o açúcar do sangue.
- Sem açúcar, sem farinha de trigo, sem ultraprocessado. Doce aqui é fruta, cacau e whey.
- Nada leva mais de 45 minutos. Se você não vai fazer, a receita não serve.

## Café da manhã

- Omelete de forno com espinafre e cottage
- Iogurte grego com pasta de amendoim e frutas vermelhas
- Panqueca de banana e ovo
- Crepioca de frango com cottage
- Overnight oats proteico
- Ovos mexidos cremosos com abacate

## Almoço e jantar

- Frango grelhado com crosta de ervas e legumes assados
- Salmão ao forno com brócolis e batata-doce
- Carne moída refogada com abobrinha ao molho de tomate
- Tilápia com purê de couve-flor
- Strogonoff de frango com iogurte
- Salada morna de grão-de-bico, atum e ovos
- Escondidinho de carne com purê de abóbora
- Frango ao curry com leite de coco e legumes
- Berinjela recheada com carne moída e ricota
- Sopa cremosa de abóbora com frango desfiado
- Salada de folhas com frango, sementes e vinagrete de mostarda
- Ovo com legumes ao forno (shakshuka simplificada)

## Lanches com proteína e fibra

- Patê de atum com iogurte e palitos de legumes
- Cookie de pasta de amendoim e whey
- Vitamina verde proteica
- Ovos cozidos temperados com páprica e azeite
- Grão-de-bico crocante com especiarias
- Pudim de chia com iogurte e frutas vermelhas

## Doces com whey

- Cheesecake de iogurte e whey com geleia de fruta
- Mousse de whey com iogurte
- Bolinho de caneca de cacau
- Brigadeiro de whey e cacau
- Sorvete de banana com whey
- Panna cotta de iogurte com whey e frutas

## Sucos funcionais

- Verde com melancia e gengibre
- Verde com maçã, pepino e linhaça
- Drenagem: maçã, cenoura, salsa e funcho
- Acelerador: melancia, gengibre e matcha
- Smoothie de cacau, abacate e proteína

CAFÉ DA MANHÃ

## Omelete de forno com espinafre e cottage

15 min · 1 porção · proteína aprox. 22 g

### INGREDIENTES

- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de cottage
- 1 punhado de espinafre picado
- 1 colher de chá de azeite
- Sal, pimenta e orégano

### PREPARO

1. Bata os ovos com sal e pimenta.
2. Misture o espinafre e o cottage.
3. Despeje em forma pequena untada com azeite.
4. Forno a 180 °C por 12 minutos, até firmar.

*Dobre a receita e guarde metade na geladeira: café pronto pro dia seguinte.*

## Crepioca de frango com cottage

10 min · 1 porção · proteína aprox. 30 g

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 80 g de frango desfiado
- 2 colheres de sopa de cottage
- Cebolinha

### PREPARO

1. Misture a goma, o farelo e o ovo até virar uma massa.
2. Espalhe na frigideira antiaderente em fogo médio.
3. Recheie com frango, cottage e cebolinha. Dobre e sirva.

*O farelo de aveia dá fibra e baixa o índice glicêmico da tapioca.*

## Iogurte grego com pasta de amendoim e frutas vermelhas

5 min · 1 porção · proteína aprox. 20 g

### INGREDIENTES

- 170 g de iogurte grego natural sem açúcar
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim integral
- 1/2 xícara de morangos ou frutas vermelhas
- 1 colher de sopa de chia
- Canela a gosto

### PREPARO

1. Coloque o iogurte na tigela.
2. Cubra com a pasta de amendoim, as frutas e a chia.
3. Finalize com canela.

*Frutas vermelhas têm baixo índice glicêmico e alto teor de antioxidantes.*

## Panqueca de banana e ovo

10 min · 1 porção · proteína aprox. 24 g

### INGREDIENTES

- 1 banana pequena amassada
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de whey ou farelo de aveia
- 1 pitada de canela
- Óleo de coco ou manteiga para untar

### PREPARO

1. Misture a banana, os ovos, o whey e a canela.
2. Aqueça a frigideira em fogo baixo com um fio de gordura.
3. Despeje porções pequenas e doure 2 minutos de cada lado.

*Com whey de baunilha nem precisa de adoçante.*

## Overnight oats proteico

5 min de preparo + geladeira · 1 porção · proteína aprox. 30 g

### INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 scoop de whey
- 150 ml de leite ou bebida vegetal
- 1 colher de sopa de chia
- 1/2 maçã em cubos

### PREPARO

1. Misture tudo num pote com tampa.
2. Deixe na geladeira de um dia pro outro.
3. Sirva gelado.

*Prepare 3 potes no domingo e resolva três cafés da semana.*

## Ovos mexidos cremosos com abacate

8 min · 1 porção · proteína aprox. 19 g

### INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1/4 de abacate
- 1 colher de chá de manteiga
- Sal, pimenta e limão

### PREPARO

1. Bata os ovos levemente com sal.
2. Cozinhe em fogo baixo, mexendo devagar até ficar cremoso.
3. Sirva com o abacate fatiado, pimenta e gotas de limão.

*Gordura boa mais proteína: saciedade que atravessa a manhã.*

## ALMOÇO E JANTAR

### Frango grelhado com crosta de ervas e legumes assados

30 min · 2 porções · proteína aprox. 36 g

#### INGREDIENTES

- 2 filés de peito de frango (300 g)
- 1 abobrinha e 1 pimentão em pedaços
- 1 cebola roxa em gomos
- 2 colheres de sopa de azeite
- Alecrim, tomilho, alho, sal e pimenta

#### PREPARO

1. Tempere o frango com alho, ervas, sal e pimenta.
2. Espalhe os legumes numa assadeira com metade do azeite.
3. Grelhe o frango 5 minutos de cada lado. Asse os legumes a 200 °C por 20 minutos.

*Faça o dobro de legumes e use nas marmitas dos dias seguintes.*

### Salmão ao forno com brócolis e batata-doce

30 min · 2 porções · proteína aprox. 34 g

#### INGREDIENTES

- 2 postas de salmão (300 g)
- 1 batata-doce média em rodela
- 1 maço de brócolis
- Azeite, limão, alho, sal e pimenta

#### PREPARO

1. Tempere o salmão com limão, sal, pimenta e alho.
2. Forre a assadeira com a batata-doce e os brócolis regados com azeite.
3. Coloque o salmão por cima e asse a 200 °C por 18 minutos.

*Ômega-3 do salmão ajuda a controlar a inflamação, tema da fase de Ativação.*

### Carne moída refogada com abobrinha ao molho de tomate

25 min · 2 porções · proteína aprox. 34 g

#### INGREDIENTES

- 300 g de patinho moído
- 1 abobrinha em cubos
- 1 xícara de tomate pelado batido, sem açúcar
- 1/2 cebola e 2 dentes de alho
- Azeite, sal, pimenta e manjerição

#### PREPARO

1. Refogue cebola e alho no azeite. Junte a carne e doure bem.
2. Acrescente o tomate e a abobrinha. Cozinhe 10 minutos.
3. Finalize com manjerição.

*Serve sobre couve-flor triturada ou arroz integral, dependendo da fase.*

### Tilápia com purê de couve-flor

25 min · 2 porções · proteína aprox. 32 g

#### INGREDIENTES

- 2 filés de tilápia (300 g)
- 1 couve-flor pequena cozida
- 2 colheres de sopa de iogurte grego natural
- 1 colher de sopa de azeite
- Limão, páprica, sal e pimenta

#### PREPARO

1. Tempere a tilápia com limão, páprica e sal. Grelhe 4 minutos de cada lado.
2. Bata a couve-flor cozida com o iogurte, o azeite, sal e pimenta até virar purê.
3. Sirva o peixe sobre o purê.

*Purê de couve-flor tem o conforto do purê de batata com uma fração do carboidrato.*

### Strogonoff de frango com iogurte

25 min · 2 porções · proteína aprox. 35 g

#### INGREDIENTES

- 300 g de frango em cubos
- 1 xícara de cogumelos fatiados
- 1/2 cebola
- 1/2 xícara de iogurte grego natural
- 1 colher de sopa de tomate pelado batido
- Azeite, sal, pimenta e mostarda

#### PREPARO

1. Doure o frango no azeite. Reserve.
2. Refogue cebola e cogumelos na mesma panela.
3. Volte o frango, junte o tomate e a mostarda. Desligue o fogo e misture o iogurte.

*O iogurte entra com o fogo desligado pra não talhar.*

### Salada morna de grão-de-bico, atum e ovos

15 min · 2 porções · proteína aprox. 31 g

#### INGREDIENTES

- 1 lata de atum em água, escorrido
- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 2 ovos cozidos
- Tomate-cereja, rúcula e cebola roxa
- Azeite, limão, sal e pimenta

#### PREPARO

1. Aqueça o grão-de-bico numa frigideira com azeite por 3 minutos.
2. Misture com o atum, a rúcula, o tomate e a cebola.
3. Cubra com os ovos e tempere.

*Refeição completa sem fogão: ideal pro dia de treino à noite.*

ALMOÇO E JANTAR

## Escondidinho de carne com purê de abóbora

40 min · 3 porções · proteína aprox. 30 g

### INGREDIENTES

- 400 g de carne moída magra
- 400 g de abóbora cabotia cozida
- 1 cebola, 2 dentes de alho
- Azeite, sal, pimenta, cominho
- Queijo parmesão ralado para gratinar

### PREPARO

1. Refogue a carne com cebola, alho e cominho.
2. Amasse a abóbora com sal e um fio de azeite.
3. Monte em refratário: carne, purê, parmesão. Forno a 200 °C por 15 minutos.

*Rende marmitas para três dias e congela bem.*

## Sopa cremosa de abóbora com frango desfiado

35 min · 3 porções · proteína aprox. 28 g

### INGREDIENTES

- 400 g de abóbora em cubos
- 300 g de frango desfiado
- 1 cebola e 2 dentes de alho
- 500 ml de água ou caldo caseiro
- Gengibre, azeite, sal e pimenta

### PREPARO

1. Refogue cebola, alho e gengibre no azeite. Junte a abóbora e a água.
2. Cozinhe 20 minutos e bata no liquidificador.
3. Volte à panela com o frango desfiado e acerte o sal.

*Jantar leve com proteína e fibra pra quem chega tarde.*

## Frango ao curry com leite de coco e legumes

30 min · 2 porções · proteína aprox. 33 g

### INGREDIENTES

- 300 g de frango em cubos
- 200 ml de leite de coco
- 1 cenoura e 1/2 brócolis em floretes
- 1 colher de sopa de curry em pó
- Gengibre, alho, azeite e sal

### PREPARO

1. Doure o frango com alho e gengibre.
2. Junte o curry, os legumes e o leite de coco.
3. Cozinhe 15 minutos em fogo baixo.

*Gengibre e cúrcuma do curry entram na lista dos anti-inflamatórios.*

## Berinjela recheada com carne moída e ricota

35 min · 2 porções · proteína aprox. 30 g

### INGREDIENTES

- 1 berinjela grande cortada ao meio
- 250 g de carne moída magra
- 1/2 cebola e 1 dente de alho
- 3 colheres de sopa de ricota esfarelada
- Azeite, sal, pimenta e orégano

### PREPARO

1. Retire a polpa da berinjela, pique e reserve as cascas.
2. Refogue a carne com cebola, alho e a polpa picada.
3. Recheie as cascas, cubra com ricota e asse a 200 °C por 20 minutos.

*Berinjela é fibra e volume com quase nenhum carboidrato.*

## Salada de folhas com frango, sementes e vinagrete de mostarda

15 min · 2 porções · proteína aprox. 38 g

### INGREDIENTES

- 300 g de frango grelhado em tiras
- 1 maço de folhas verdes (rúcula, agrião, alface)
- 1/2 pepino e 1/2 abacate em cubos
- 2 colheres de sopa de sementes de abóbora
- Azeite, mostarda, limão, sal e pimenta

### PREPARO

1. Bata azeite, mostarda, limão e sal pra fazer o vinagrete.
2. Monte as folhas, o pepino e o abacate.
3. Cubra com o frango e as sementes. Regue com o vinagrete.

*Sementes de abóbora somam fibra, magnésio e zinco.*

## Ovo com legumes ao forno (shakshuka simplificada)

25 min · 2 porções · proteína aprox. 20 g

### INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 pimentão e 1 abobrinha em cubos
- 1 xícara de tomate pelado batido, sem açúcar
- 1/2 cebola e 2 dentes de alho
- Azeite, cominho, páprica, sal e salsinha

### PREPARO

1. Refogue cebola, alho e legumes no azeite. Junte o tomate e as especiarias.
2. Cozinhe 10 minutos até engrossar.
3. Abra 4 cavidades, quebre os ovos e tampe por 5 minutos.

*Jantar de uma panela só, cheio de fibra.*

## LANCHES COM PROTEÍNA E FIBRA

### Patê de atum com iogurte e palitos de legumes

5 min · 1 porção · proteína aprox. 26 g

#### INGREDIENTES

- 1 lata de atum em água, escorrido
- 2 colheres de sopa de iogurte grego natural
- Suco de limão, cebolinha, sal e pimenta
- Palitos de pepino, cenoura e salsão

#### PREPARO

1. Misture o atum com o iogurte e os temperos.
2. Sirva com os palitos.

*Lanche pra bolsa em pote fechado: dura o dia inteiro na bolsa térmica.*

### Cookie de pasta de amendoim e whey

15 min · 8 unidades · proteína aprox. 9 g por unidade

#### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de pasta de amendoim integral
- 1 ovo
- 1 scoop de whey de baunilha
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de fermento

#### PREPARO

1. Misture tudo até formar uma massa.
2. Faça 8 bolinhas e achate na assadeira com papel-manteiga.
3. Forno a 180 °C por 10 minutos.

*Dois cookies são um lanche completo. Guarde em pote fechado por 4 dias.*

### Vitamina verde proteica

5 min · 1 porção · proteína aprox. 26 g

#### INGREDIENTES

- 1 scoop de whey de baunilha
- 200 ml de água ou leite
- 1 punhado de espinafre
- 1/2 maçã verde
- Suco de 1/2 limão e gelo

#### PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador.
2. Sirva gelado.

*Pré-treino leve ou lanche da manhã.*

### Ovos cozidos temperados com páprica e azeite

12 min · 1 porção · proteína aprox. 13 g

#### INGREDIENTES

- 2 ovos
- Azeite, páprica defumada, sal em flocos

#### PREPARO

1. Cozinhe os ovos por 9 minutos em água fervente.
2. Resfrie, descasque e corte ao meio.
3. Regue com azeite e finalize com páprica e sal.

*Cozinhe 6 no domingo. Lanche resolvido por três dias.*

### Grão-de-bico crocante com especiarias

30 min · 4 porções · proteína aprox. 8 g

#### INGREDIENTES

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido e bem seco
- 1 colher de sopa de azeite
- Páprica, cominho, alho em pó e sal

#### PREPARO

1. Misture o grão-de-bico com azeite e as especiarias.
2. Espalhe na assadeira sem amontoar.
3. Forno a 200 °C por 25 minutos, mexendo na metade.

*Substitui salgadinho: proteína e fibra na mesma mordida.*

### Pudim de chia com iogurte e frutas vermelhas

5 min + geladeira · 1 porção · proteína aprox. 12 g

#### INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de chia
- 150 ml de leite ou bebida vegetal
- 2 colheres de sopa de iogurte grego natural
- 1/2 xícara de frutas vermelhas
- Canela

#### PREPARO

1. Misture a chia com o leite e leve à geladeira por 2 horas ou de um dia pro outro.
2. Cubra com o iogurte e as frutas.
3. Finalize com canela.

*Chia é uma das maiores fontes de fibra que cabem numa colher.*

## DOCES COM WHEY

### Cheesecake de iogurte e whey com geleia de fruta

45 min + geladeira · 8 fatias · proteína aprox. 14 g por fatia

#### INGREDIENTES

- 400 g de iogurte grego natural
- 2 scoops de whey de baunilha
- 2 ovos
- Raspas de 1 limão
- Base: 1 xícara de farinha de amêndoas + 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- Cobertura: geleia 100% fruta, sem açúcar

#### PREPARO

1. Misture a farinha de amêndoas com a manteiga e forre o fundo de uma forma pequena. Asse 8 minutos a 180 °C.
2. Bata o iogurte, o whey, os ovos e as raspas até ficar liso. Despeje sobre a base.
3. Asse a 160 °C por 30 minutos, até firmar nas bordas e tremer no centro.
4. Gele por 4 horas e cubra com a geleia.

*A fatia da tarde com cara de sobremesa e proteína de refeição.*

### Mousse de whey com iogurte

5 min · 1 porção · proteína aprox. 36 g

#### INGREDIENTES

- 150 g de iogurte grego natural
- 1 scoop de whey (baunilha ou chocolate)
- Raspas de limão ou cacau para finalizar

#### PREPARO

1. Bata o iogurte com o whey até ficar liso e aerado.
2. Leve à geladeira por 20 minutos.
3. Finalize com raspas de limão ou cacau.

*Textura de sobremesa, proteína de refeição.*

### Bolinho de caneca de cacau

3 min · 1 porção · proteína aprox. 30 g

#### INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 scoop de whey de chocolate
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de leite
- 1/2 colher de chá de fermento

#### PREPARO

1. Misture tudo numa caneca grande.
2. Micro-ondas por 90 segundos.
3. Espere 1 minuto antes de comer.

*Resolve a vontade de doce sem açúcar.*

### Brigadeiro de whey e cacau

10 min + geladeira · 6 unidades · proteína aprox. 5 g por unidade

#### INGREDIENTES

- 1 scoop de whey de chocolate
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim integral
- 2 a 3 colheres de sopa de leite
- Cacau ou coco ralado para enrolar

#### PREPARO

1. Misture o whey, o cacau e a pasta de amendoim.
2. Adicione leite aos poucos até dar ponto de enrolar.
3. Faça bolinhas, passe no cacau e gele 30 minutos.

*Dois brigadeiros fecham o jantar sem abrir a porta do açúcar.*

### Sorvete de banana com whey

5 min · 1 porção · proteína aprox. 27 g

#### INGREDIENTES

- 1 banana congelada em rodela
- 1 scoop de whey de baunilha ou chocolate
- 2 colheres de sopa de leite
- Cacau ou canela

#### PREPARO

1. Bata a banana congelada com o whey e o leite até virar creme.
2. Sirva na hora, com cacau ou canela.

*Congele bananas maduras em rodela: sorvete pronto em 5 minutos.*

### Panna cotta de iogurte com whey e frutas

10 min + geladeira · 2 porções · proteína aprox. 22 g

#### INGREDIENTES

- 300 g de iogurte grego natural
- 1 scoop de whey de baunilha
- 1 envelope de gelatina sem sabor dissolvida em 3 colheres de sopa de água quente
- Frutas vermelhas ou geleia 100% fruta

#### PREPARO

1. Bata o iogurte com o whey.
2. Misture a gelatina dissolvida e despeje em taças.
3. Gele por 3 horas e cubra com frutas.

*Sobremesa de jantar em família que não sai do plano.*

## SUCOS FUNCIONAIS

### Verde com melancia e gengibre

5 min · 2 porções · proteína aprox. 2 g

#### INGREDIENTES

- 1 fatia grande de melancia
- 1 pedaço pequeno de gengibre descascado
- Suco de 1 limão
- 1 maço de folhas verdes variadas (couve, espinafre, rúcula, hortelã)

#### PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador.
2. Sirva sem coar, pra manter a fibra.

*Hidratação com antioxidantes e quase nenhum açúcar.*

### Acelerador: melancia, gengibre e matcha

5 min · 1 porção · proteína aprox. 1 g

#### INGREDIENTES

- 1 fatia grande de melancia
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 1 colher de café de matcha em pó
- 1 colher de café de vinagre de maçã

#### PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador.
2. Sirva sem coar.

*Pré-treino da manhã. Não tome à noite: o matcha tem cafeína.*

### Verde com maçã, pepino e linhaça

5 min · 2 porções · proteína aprox. 3 g

#### INGREDIENTES

- 1 maçã com casca
- 2 pepinos com casca
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de linhaça hidratada
- 1 maço de folhas verdes variadas

#### PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador com um pouco de água.
2. Sirva sem coar.

*A linhaça e o pepino seguram o açúcar da maçã. Coado, vira suco de fruta.*

### Smoothie de cacau, abacate e proteína

5 min · 1 porção · proteína aprox. 27 g

#### INGREDIENTES

- 200 ml de água ou bebida vegetal
- 1/4 de abacate
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 scoop de whey de chocolate
- 1 colher de sopa de chia hidratada
- Gelo

#### PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador.
2. Sirva gelado.

*Versão proteica do smoothie: gordura boa, fibra e whey na mesma xícara.*

### Drenagem: maçã, cenoura, salsa e funcho

5 min · 1 porção · proteína aprox. 2 g

#### INGREDIENTES

- 1 copo de água de coco
- 1 maçã
- 1 cenoura média
- 1/2 xícara de salsinha picada
- 1 xícara de funcho (erva-doce) picado
- 1 pitada de pimenta caiena

#### PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador.
2. Sirva sem coar.

*Salsa e funcho são diuréticos naturais: bom nas semanas de retenção.*

PARA FECHAR

# Como montar sua semana

*Planejar duas horas no domingo vale mais do que força de vontade na quarta à noite.*

- Escolha 2 cafés, 3 pratos, 2 lanches e 1 doce deste caderno. Só isso pra semana inteira.
- Cozinhe proteína em dobro: o frango de hoje é a salada de amanhã.
- Deixe ovos cozidos, um pote de overnight oats e o cheesecake prontos. Fome sem opção é onde o plano quebra.
- Suco funcional não substitui refeição. Entra como hidratação e antioxidante, na fase em que eu indicar.
- Tire foto do prato e marque no Minha semana. Eu olho antes da sua visita.



**Dra. Bianca Rodrigues Neto**

CRM/SP 289179 · Nutrologia e estética corporal · Vila Olímpia, São Paulo