



RECOMEÇA

LANCHES E PEQUENOS-ALMOÇOS

PARA JANEIRO



COMO COMEÇAR

Janeiro marca sempre um recomeço. Depois do ritmo das festas, dos encontros em família e das inevitáveis quebras na rotina, chega o momento de reencontrar o equilíbrio e isso não significa compensar, restringir ou começar tudo “do zero”.

No Sports Place acreditamos que o essencial é retomar, de forma gradual e consciente, criando hábitos que te façam sentir mais forte, mais leve e mais motivado no dia a dia. A alimentação faz parte desse processo e pode ser simples, saborosa e adaptada ao teu estilo de vida.

Este e-book reúne lanches e pequenos-almoços práticos, organizados por nível de tempo e dificuldade, para que possas escolher aquilo que encaixa na tua rotina, seja em dias de correria, seja quando tens tempo para explorar novas ideias. Que este seja o teu ponto de partida para um ano com mais energia, mais saúde e mais consistência.

Um recomeço não precisa de perfeição, só precisa de um primeiro passo.

OVERNIGHT OATS

INGREDIENTES (1 DOSE) NÍVEL- FÁCIL

- 4 colheres de sopa de flocos de aveia (60g)
- 120 mililitros de leite magro ou bebida vegetal
- 1 colher de sopa de iogurte natural ou vegetal sem açúcar (15g)
- 1 colher de chá de cacau ou canela (5g)
- Frutos vermelhos (160g)

MODO DE PREPARAÇÃO (5 MIN)

1. Misturar tudo num frasco.
2. Levar ao frigorífico durante a noite.
3. De manhã, adicionar fruta fresca.

VALOR NUTRICIONAL POR DOSE	
ENERGIA (KCAL)	306
PROTEÍNA (G)	14
GORDURA TOTAL (G)	6
HIDRATOS DE CARBONO (G)	40
FIBRA ALIMENTAR (G)	15



IOGURTE COM TOPPINGS ENERGÉTICOS

INGREDIENTES (1 DOSE) NÍVEL- FÁCIL

- 1 iogurte natural sem açúcar (125 gramas)
- 1 colher de sopa de flocos de aveia (15 gramas)
- 1 colher de chá de sementes de chia (5 gramas)
- ½ banana às rodelas (80 gramas)
- Canela q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO (5 MIN)

1. Colocar o iogurte numa taça.
2. Adicionar os flocos de aveia, chia e banana.
3. Polvilhar com canela.

VALOR NUTRICIONAL POR DOSE	
ENERGIA (KCAL)	211
PROTEÍNA (G)	10
GORDURA TOTAL (G)	4
HIDRATOS DE CARBONO (G)	30
FIBRA ALIMENTAR (G)	5



PÃO COM REQUEIJÃO E DOCE DE MORANGO

INGREDIENTES (1 DOSE) NÍVEL- FÁCIL

- 1 pão escuro (40 gramas)
- 2 colher de chá de requeijão light (10 gramas)
- 2 colher de chá de doce de morango 0% açúcares adicionados (10 gramas)
- 200 mililitros de leite magro ou bebida vegetal
- 50ml de café

MODO DE PREPARAÇÃO (5 MIN)

1. Comece por torrar o pão escuro.
2. Barre o pão com o requeijão light e doce de morango.
3. Acompanhe com um galão (leite magro + café).

VALOR NUTRICIONAL POR DOSE	
ENERGIA (KCAL)	180
PROTEÍNA (G)	10
GORDURA TOTAL (G)	2
HIDRATOS DE CARBONO (G)	29
FIBRA ALIMENTAR (G)	3



BATIDO DE MORANGO

INGREDIENTES (1 DOSE) NÍVEL- FÁCIL

- 200 mililitros de leite magro ou bebida vegetal
- 5–6 morangos (160 gramas)
- 1 colher de sopa de aveia (15 gramas)

MODO DE PREPARAÇÃO (5 MIN)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Triture até obter um batido homogéneo.
3. Sirva fresco.

VALOR NUTRICIONAL POR DOSE	
ENERGIA (KCAL)	160
PROTEÍNA (G)	10
GORDURA TOTAL (G)	2
HIDRATOS DE CARBONO (G)	26
FIBRA ALIMENTAR (G)	2



DELÍCIA DE WEETABIX

INGREDIENTES (1 DOSE) NÍVEL- MODERADO

- 1 barra de weetabix (38 gramas)
- 100 mililitros de leite magro (bebida vegetal, se preferir)
- 1 colher de chá de café instantâneo (5 gramas)
- 1 iogurte natural sem açúcar (125 gramas)
- 1 quadrado de chocolate 75% cacau (10 gramas)

MODO DE PREPARAÇÃO (15 MIN)

1. Num copo, comece por esmagar uma barra de weetabix e coloque 100 ml de leite magro.
2. Junte 1 colher de chá de café instantâneo e misture muito bem.
3. Deixe o weetabix absorver o líquido durante alguns minutos.
4. Depois junte 1 iogurte natural sólido.
5. Derreta 1 quadrado de chocolate 75% cacau e coloque por cima.

VALOR NUTRICIONAL POR DOSE	
ENERGIA (KCAL)	305
PROTEÍNA (G)	16
GORDURA TOTAL (G)	5
HIDRATOS DE CARBONO (G)	48
FIBRA ALIMENTAR (G)	7



PANQUECAS DE BANANA

INGREDIENTES (12 PANQUECAS) NÍVEL- MODERADO

- 1 banana madura (160 gramas)
- 250 mililitros de leite magro (bebida vegetal, se preferir)
- 100 gramas de flocos de aveia
- 1 colher de chá de canela em pó (5 gramas)
- 1 colher de chá de fermento (5 gramas)
- Azeite (apenas para untar a frigideira)

MODO DE PREPARAÇÃO (15 MIN)

1. Num processador junta a banana, os flocos de aveia, o leite, o fermento e a canela.
2. Tritura na velocidade até obteres um creme liso sem grumos.
3. Aquece uma frigideira antiaderente com um fio de azeite.
4. Quando a frigideira estiver quente distribui a massa para formar as panquecas.
5. Deixa as panquecas cozinham.
6. Com uma espátula vira as panquecas e deixa cozinhar por mais 2 minutos.

VALOR NUTRICIONAL POR PANQUECA	
ENERGIA (KCAL)	58
PROTEÍNA (G)	2
GORDURA TOTAL (G)	1
HIDRATOS DE CARBONO (G)	9
FIBRA ALIMENTAR (G)	1



BARRITAS DE AVEIA, AVELÃ CHOCOLATE

INGREDIENTES (8 BARRITAS) NÍVEL- MODERADO

- 100 gramas flocos de aveia
- 30 gramas avelãs com pele
- 45 gramas chocolate partido em pedaços 75% cacau
- 60 gramas manteiga de amendoim
- 60 gramas adoçante (opcional)

MODO DE PREPARAÇÃO (15 MIN)

1. Pré-aquecer o forno a 180°C.
2. Num recipiente juntar os flocos de aveia, as avelãs e os pedaços de chocolate.
3. Num tacho juntar a manteiga de amendoim e o adoçante. Aquecer ligeiramente para envolver os ingredientes.
4. Misturar nos ingredientes secos e com a mão envolver tudo muito bem.
5. Transferir a mistura para um tabuleiro de forno quadrado e forrado com papel vegetal.
6. Levar ao forno por 15 minutos.
7. Deixar arrefecer completamente.
8. Cortar em pedaços.

VALOR NUTRICIONAL POR BARRITA	
ENERGIA (KCAL)	232
PROTEÍNA (G)	7
GORDURA TOTAL (G)	17
HIDRATOS DE CARBONO (G)	13
FIBRA ALIMENTAR (G)	3



WRAP DE QUEIJO FRESCO E PERU/FRANGO

INGREDIENTES (1 DOSE) NÍVEL- MODERADO

- 1 wrap de trigo integral (40 gramas)
- Queijo fresco magro (60 gramas)
- 2 fatias de fiambre de peru/frango (20 gramas)
- Alface e tomate (à vontade)

MODO DE PREPARAÇÃO (15 MIN)

1. Coloque o wrap numa superfície plana.
2. Disponha o queijo fresco e o fiambre de peru/frango.
3. Acrescente a alface e o tomate.
4. Enrole firmemente e sirva.

VALOR NUTRICIONAL POR DOSE	
ENERGIA (KCAL)	173
PROTEÍNA (G)	14
GORDURA TOTAL (G)	3
HIDRATOS DE CARBONO (G)	22
FIBRA ALIMENTAR (G)	4



BOLINHAS ENERGÉTICAS DE AVEIA E CACAU

INGREDIENTES (8 BOLINHAS) NÍVEL- MODERADO

- 100 gramas de flocos de aveia
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim (30 gramas)
- 1 colher de sopa de cacau (15 gramas)
- Água q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO (15 MIN)

1. Misture os flocos de aveia, o cacau e a manteiga de amendoim.
2. Adicione pequenas quantidades de água até formar uma massa moldável.
3. Forme bolinhas com as mãos.
4. Leve ao frigorífico durante 20 minutos antes de consumir.

VALOR NUTRICIONAL POR BOLINHA	
ENERGIA (KCAL)	65
PROTEÍNA (G)	3
GORDURA TOTAL (G)	2
HIDRATOS DE CARBONO (G)	8
FIBRA ALIMENTAR (G)	1



MUFFINS DE BANANA E AVEIA

INGREDIENTES (8 MUFFINS) NÍVEL- DIFÍCIL

- 2 bananas maduras(200 gramas)
- 200 gramas de flocos de aveia
- 160 mililitros de leite magro (bebida vegetal, se preferir)
- 60 gramas adoçante
- 1 colher de chá de fermento (5 gramas)
- 60 gramas chocolate 75% cacau

MODO DE PREPARAÇÃO (30 MIN)

1. Pré aquecer o forno a 180°C
2. Untar 8 formas de queques com um pouco de azeite
3. Triturar os flocos de aveia até virar farinha
4. Transferir a farinha de aveia para um recipiente e misturar o fermento
5. Triturar as bananas, o adoçante e o leite até virar um creme
6. Juntar o creme de banana à farinha de aveia com o fermento e envolver tudo muito bem com uma colher
7. Juntar os pedaços de chocolate e envolver
8. Encher as formas de queques com a massa, por cima de cada muffin juntar pedaços de chocolate e flocos de aveia
9. Levar ao forno por 20 minutos ou até estar cozido

VALOR NUTRICIONAL POR MUFFIN	
ENERGIA (KCAL)	163
PROTEÍNA (G)	5
GORDURA TOTAL (G)	4
HIDRATOS DE CARBONO (G)	26
FIBRA ALIMENTAR (G)	3



PAPAS DE AVEIA COM MAÇA E CANELA

INGREDIENTES (4 DOSES) NÍVEL- DIFÍCIL

- 1 chávena de flocos de aveia (250 gramas)
- 2 chávenas de água (500 mililitros)
- 1 chávena de leite magro (bebida vegetal, se preferir) (250 mililitros)
- 1 maçã (160 gramas)
- 1 punhado de nozes (35 gramas)
- 1 pau de canela
- 1 pedaço de casca de limão
- Canela em pó q.b
- 1 colher de sopa de adoçante (opcional)

MODO DE PREPARAÇÃO (30 MIN)

1. Num recipiente juntar os flocos de aveia e a água. Deixar demolhar por 2 horas ou durante a noite.
2. Num tacho juntar a aveia demolhada com a água, o leite, o pau de canela e a casca de limão.
3. Deixar cozinhar em lume médio baixo por 10 minutos.
4. Lavar a maçã, ralar e juntar às papas. Envolver bem.
5. Desligar o lume e juntar um pouco de canela em pó e o adoçante. Envolver.
6. Retirar o pau de canela e a casca de limão.
7. Servir com nozes e maçã.

VALOR NUTRICIONAL POR DOSE	
ENERGIA (KCAL)	337
PROTEÍNA (G)	12
GORDURA TOTAL (G)	10
HIDRATOS DE CARBONO (G)	48
FIBRA ALIMENTAR (G)	6



QUEQUES DE IOGURTE E LIMÃO

INGREDIENTES (8 QUEQUES) NÍVEL- DIFÍCIL

- 2 ovos (100 gramas)
- 2 iogurtes naturais sem açúcar (250 gramas)
- 200 gramas de farinha de aveia
- Raspa de 1 limão
- 1 colher de chá de fermento (5 gramas)

MODO DE PREPARAÇÃO (30 MIN)

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Bata os ovos com os iogurtes.
3. Junte a farinha, o fermento e a raspa de limão.
4. Distribua a massa por formas de queques.
5. Leve ao forno durante 20–25 minutos.

VALOR NUTRICIONAL POR QUEQUE	
ENERGIA (KCAL)	122
PROTEÍNA (G)	7
GORDURA TOTAL (G)	3
HIDRATOS DE CARBONO (G)	16
FIBRA ALIMENTAR (G)	2



COOKIES DE AVEIA E MAÇÃ

INGREDIENTES (10 BOLACHAS) NÍVEL- DIFÍCIL

- 1 maçã ralada (160 gramas)
- 120 gramas flocos de aveia
- 1 ovo (50 gramas)
- Canela q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO (30 MIN)

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Misture todos os ingredientes numa taça.
3. Forme pequenas bolinhas e coloque num tabuleiro forrado com papel vegetal.
4. Achate ligeiramente.
5. Leve ao forno durante 20 minutos.

VALOR NUTRICIONAL POR BOLACHA	
ENERGIA (KCAL)	61
PROTEÍNA (G)	3
GORDURA TOTAL (G)	1
HIDRATOS DE CARBONO (G)	10
FIBRA ALIMENTAR (G)	1



***NÃO É O LANCHE PERFEITO QUE FAZ A DIFERENÇA.
É O LANCHE POSSÍVEL, REPETIDO COM CONSISTÊNCIA.***

Como usar este e-book no dia-a-dia?
Escolhe 2 receitas por semana. Repete sem culpa. Não compliques.



sportsplace.pt