Turbine a *malhação*

A combinação "alimentação + exercícios" oferece vantagens na balança, mais energia e crescimento muscular. Transforme seu cardápio pré e pós-treino com cinco receitas saborosas e aproveite esses benefícios!

por | *Lais Almeida*



Foto Fotolia

Exercitar o corpo todos os dias por 30 minutos é garantia de dígitos a menos na balança e curvas acentuadas na silhueta. No entanto, esse esforço para uma vida mais saudável e um corpo mais enxuto pode ser em vão quando não há uma mudança efetiva no cardápio. O motivo? Os itens que compõem o prato são essenciais para evitar e eliminar o estoque de gordura, estimular a recuperação muscular e maximizar o desempenho esportivo. Além de apostar em um cardápio equilibrado, é importante ficar atenta aos lanches feitos antes e depois da a atividade física. "A refeição pré-treino fornece energia suficiente para a prática de atividade física, proporcionando mais força, velocidade e resistência, e previne grandes perdas de massa magra. Já a alimentação pós-treino tem como intuito principal a recuperação da massa magra perdida durante a atividade física, resgatando principalmente os níveis de glicogênio muscular", afirma Bianca Magnelli, nutricionista esportiva da clínica que leva seu nome, de São Paulo (SP).

Carboidratos ou proteínas?

Se você tem dúvida sobre qual deles é mais importante para o treino, saiba que ambos são essenciais. Os carboidratos são responsáveis pelo fornecimento de energia e dão o gás necessário para a realização do exercício. "Os carboidratos complexos [*batata-doce, espinafre, pão e arroz integral etc.*] são sempre os mais indicados, pois são digeridos mais lentamente e reduzem a velocidade de secreção de insulina, hormônio responsável pelo estoque de gordura", explica Anna Teixeira, nutricionista da rede de academias Just Fit, de São Paulo (SP). Para Barbara Bueno de Moraes Gallo, nutricionista especialista em nutrição esportiva do Instituto de Bem-Estar Giulliano Esperança, de Rio Claro (SP), os carboidratos ricos em fibras ou consumidos com fibras são ideais, já que podem ser usados como fonte de energia por mais tempo e diminuem as chances de serem estocados como tecido adiposo. "Os carboidratos simples [*pão e arroz branco, banana etc.*], por sua vez, podem ser boas opções para o pós-treino, por terem rápida absorção e facilitarem a recuperação da massa magra", completa Bianca Magnelli. Já as proteínas estão presentes em todas as células e tecidos e têm função construtora, ou seja, são indispensáveis para manter ou ganhar massa muscular, deixando o corpo mais delineado e definido quando exercitado. "Fontes proteicas devem aparecer ao longo do dia, mas, no pós-treino, devem ser consumidas em maior quantidade", salienta Barbara. Elas podem ser de origem vegetal (soja, feijão e lentilha) ou animal (carnes, ovos, leite e derivados).

Para testar!

Aproveite as receitas a seguir e turbine o cardápio de suas refeições pré e pós-treino!



Foto Sylvia Pozzobon

Sanduíche colorido

Ingredientes

8 fatias de pão 100% integral
1 abobrinha
Azeite de oliva
8 fatias de peito de peru
8 fatias de queijo minas

Ingredientes da pasta

1 pedaço médio de abóbora
1 col. (sopa) de *homus tahine*
1 dente de alho
½ limão-galego (ou limão tahiti)
Sal a gosto

Ingredientes do pesto

1 maço de espinafre
½ xíc. (chá) de azeite de oliva
1 dente de alho
2 col. (sopa) de queijo parmesão ralado
3 col. (sopa) de castanhas torradas sem sal
½ limão-galego (ou limão tahiti)

Modo de fazer

Pasta: corte a abóbora em cubos e cozinhe no vapor. Em um recipiente, coloque o suco do limão, o sal, o alho espremido e o *homus tahine* e misture bem. Adicione a abóbora cozida e amasse até obter um creme homogêneo. Reserve. **Pesto:** cozinhe o espinafre no vapor. No liquidificador, coloque o espinafre cozido e espremido (retire o excesso de água), adicione o azeite, o alho, o queijo parmesão, as castanhas e o suco do limão. Bata até obter um creme. Reserve. **Abobrinha:** corte a abobrinha horizontalmente em fatias finas — ou utilize um mandolim para fatiar — e leve à frigideira para dourar, com um pouco de azeite. **Pão:** doure as fatias em uma frigideira, com um fio de azeite. **Montagem:** retire o pão da chapa, passe o pesto em uma das fatias e, na outra, o creme de abóbora. Disponha a abobrinha, o peito de peru e o queijo minas em uma das fatias e feche com a outra. Sirva em seguida.

Rendimento | 4 unidades

Truque esperto

"Se preferir, reduza as camadas e combine-as da forma que quiser. Você também pode trocar os frios por peito de frango. Experimente montar o sanduíche no pão árabe ou saborear as pastas com torradinhas", aconselha Sylvia Pozzobon, autora do site Cozinha Fit e sócia do ateliê Cozinha S, do Rio de Janeiro (RJ)



Foto Michelle Franzoni

Bolo de caneca proteico

Ingredientes

1 ovo (sem a pele da gema)
2 col. (sopa) de farelo de aveia
2 col. (sopa) de leite em pó desnatado
1 col. (sopa) de cacau em pó
1 col. (chá) de adoçante culinário
2 col. (chá) de iogurte desnatado natural
1 col. (chá) de fermento em pó
2 quadradinhos de chocolate meio amargo

Modo de fazer

Bata bem o ovo e, depois, junte os demais ingredientes. Misture. Use o mixer se preferir. Divida a massa em duas canecas e leve uma de cada vez ao micro-ondas. O tempo de cozimento varia de 1 minuto e 40 segundos a 2 minutos e 20 segundos (depende da potência do forno). Depois de cozido, retire o bolo da caneca com a ajuda de uma faca. Derreta o quadradinho de chocolate e coloque por cima do bolo.

Rendimento | 2 porções

Truque esperto

"Você pode trocar o farelo de aveia por farinha de trigo integral ou farinha de quinua. Se quiser guardar a massa para fazer no dia seguinte, deixe para acrescentar o fermento na hora de cozinhar", indica Michelle Franzoni, autora do Blog da Mimis, de Florianópolis (SC)



Foto Divulgação

Salada de frutas

Ingredientes

1 pera
3 bananas médias
1 goiaba
1 mexerica
12 morangos
2 copos de iogurte desnatado
1 xíc. (chá) de granola sem açúcar
2 col. (sopa) de mel

Modo de fazer

Corte as frutas e as distribua em quatro taças. Acrescente o iogurte desnatado e a granola por cima. Finalize com um fio de mel em cada taça.

Rendimento | 4 porções

Truque esperto

"Use a criatividade: coloque outras frutas de sua preferência ou as da estação", recomenda Michelle Franzoni

Smoothie de banana e limão

Ingredientes

2 bananas médias
Suco de 1 limão
1 xíc. (chá) de água
1 punhado de hortelã fresca picada
6 pedras de gelo
Adoçante a gosto (opcional)

Modo de fazer

Bata tudo no liquidificador e sirva gelado.

Rendimento | 2 porções



Foto Michelle Franzoni

Truque esperto

"Para dar um up no ômega 3 e nas fibras, adicione uma colher (sopa) de chia", sugere Michelle Franzoni

Plano exclusivo

Como dizia Carlos Drummond de Andrade: "Ninguém é igual a ninguém. Todo ser humano é um estranho ímpar". Assim, as quantidades de proteínas, carboidratos, lipídeos, vitaminas e minerais devem ser ajustadas de acordo com fatores como idade, sexo e composição corporal, além do tipo, do nível, da intensidade e do objetivo do treino, para que não haja fadiga ou queda imunológica. "Por exemplo, após um treino de musculação, a reposição do corpo com uma refeição proteica é essencial para o crescimento dos músculos. Já em um treino de corrida, a reposição do estoque de glicogênio é necessária. Nesse caso, o pós-treino deve ter carboidratos e proteínas", esclarece Barbara. Para Anna Teixeira, no cardápio das adeptas da atividade física não podem faltar ovos, queijos, carnes em geral, espinafre, brócolis, banana, batata-doce, mandioca, inhame, cará, abacate, *kefir* e outras variedades de verduras, legumes e frutas. "Uma boa opção de lanche pode ser composta por pão integral ou batata-doce, com ovo, queijo magro, atum, sardinha ou frango, acompanhado de salada [*alface, rúcula e tomate*]. A variação com pão branco é uma boa escolha para o pós-treino", sugere Bianca Magneli. "O ideal é que a alimentação pré-treino seja feita até 40 minutos antes do exercício e que a refeição pós-treino seja feita o mais próximo possível do fim da atividade", finaliza.



Foto Michelle Franzoni

Crepioca de frango cremoso

Ingredientes

1 ovo
1 clara
2 col. (sopa) de polvilho azedo
1 col. (sopa) de água
1 col. (sobremesa) de iogurte desnatado ou queijo *cottage*
Sal a gosto
1 xíc. (chá) de frango desfiado
1 col. (sopa) de requeijão light

Modo de fazer

Bata o ovo, a clara, a água, o polvilho, o iogurte e o sal no mixer ou no liquidificador. Coloque ⅓ da massa na frigideira antiaderente preaquecida e cozinhe em fogo baixo. Quando desprender da panela, vire e espere dourar do outro lado. Frite o restante da massa. Recheie cada crepioca com frango e um pouco de requeijão e enrole ou dobre ao meio.

Rendimento | 3 porções

Truque esperto

"Você pode trocar o polvilho azedo pelo doce. Também pode usar iogurte ou cottage sem lactose. Use bem pouco sal para temperar a massa, pois o recheio já será salgado", ensina Michelle Franzoni