



COMO USAR A PASTA DE AMENDOIM EM

7 RECEITAS



Growth
SUPPLEMENTS

ÍNDICE:

CAPITULO 1

Receitas para mais energia

pg 4

CAPITULO 2

**Receitas para redução
de gordura**

pg 9

CAPITULO 3

Receitas para hipertrofia

pg 11

INTRODUÇÃO

Nos últimos 50 anos, temos observado um aumento no consumo de alimentos industrializados e quase todos eles possuem aditivos alimentares, que são responsáveis pelo aumento do período do prazo de validade, melhora do sabor e de sua aparência.

Porém, muitos estudos apontam o aparecimento de complicações para a saúde graças a esses aditivos, que são as causas de doenças neurodegenerativas, como o Mal de Parkinson e Doença de Alzheimer, aumento da prevalência de câncer, entre outros.

Por isso, a nutrição privilegia uma alimentação natural sem uso de aditivos alimentares responsáveis por dar sabores aos produtos.

Pensando nisso, separamos algumas receitas que utilizam a pasta de amendoim natural e sem sabores, que é muito mais saudável e saborosa.

Diogo Círico,

Nutricionista Growth



ACREDITE, CHEGOU!

**O PRODUTO QUE VOCÊ JÁ CONHECE
COM A MARCA QUE VOCÊ CONFIA**

POR APENAS

R\$ 15,30

À VISTA

COMPRE AGORA



Growth
SUPPLEMENTS



CAPÍTULO 1

RECEITAS PARA MAIS ENERGIA

A quantidade de energia/caloria que um indivíduo consome determinará se o peso irá aumentar ou reduzir, já a qualidade dos nutrientes determina se este peso será massa gorda ou massa magra. Isso quer dizer que um físico de qualidade depende de boa quantidade e boa qualidade de energia na dieta.

“Energia” é a definição popular para calorias, são 3 elementos que podem nos fornecer calorias: proteínas, carboidratos e gorduras. Cada um é recebido de forma específica pelo organismo, são produzidas enzimas, hormônios, cofatores especiais para cada família destes nutrientes. Uma pessoa que fica muito tempo sem ingerir calorias sente fraqueza, indisposição, cansaço e apatia. A pasta de amendoim é uma fonte de gordura, dos 3 elementos citados acima ela lidera na quantidade de caloria fornecida por grama de nutriente.

Proteína: 4kcal

Carboidratos: 4kcal

Gordura: 9kcal

Amendoim e seus derivados possuem boa quantidade e boa qualidade de energia.



BARRA DE PROTEÍNA COM PASTA DE AMENDOIM

A barra de proteína pode ser uma excelente opção para você que não pode programar uma alimentação sólida, preparar marmitas e carregar para todos os lados sempre. As barras de proteína podem ser feitas com ingredientes simples e práticos, comuns na rotina de todos.



INGREDIENTES

5 Colheres de sopa de pasta de amendoim integral (colher cheia)

5 Colheres de sopa de Whey Protein de Chocolate

5 Colheres de chá de nibs de Cacau

5 Colheres de chá de Xylitol

50 gr de Amêndoas trituradas

10g de farinha de Coco

1 Colher de sopa de água



MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes em um recipiente;

Adicione água e misture até a massa tomar uma consistência moldável;

Separe em pequenas porções e molde-as em formato de barrinha;

Opção: Polvilhar um pouco de nibs de cacau sobre a barrinha;

Conservar sob refrigeração.



ENERGIA PRÉ-TREINO: BOLINHA DE AMENDOIM

A barra de proteína pode ser uma excelente opção para você que não pode programar uma alimentação sólida, preparar marmitas e carregar para todos os lados sempre. As barras de proteína podem ser feitas com ingredientes simples e práticos, comuns na rotina de todos.



INGREDIENTES

- 1 xícara de pasta de amendoim
- Chocolate meio amargo em gotas à vontade
- 1 xícara de farelo aveia
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de Mel ou melado



MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma bacia até que estejam bem homogeneizados;
Faça bolinhas do tamanho desejado;
Conservar sob refrigeração.



TAPIOCA HIPERPROTEICA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE



INGREDIENTES

- Goma de tapioca;
- Pasta de amendoim sem açúcar;
- Albumina sabor chocolate;
- Coco ralado sem açúcar.



MODO DE PREPARO

- Adicione a quantidade de tapioca desejada em uma frigideira anti-aderente;
- Doure ambos os lados da goma de tapioca;
- Adicione a quantidade desejada de albumina (2 col de sopa é uma boa quantidade);
- Adicione a pasta de amendoim e o coco ralado na quantidade desejada;
- Dobre dando o formato de meia lua e sirva.



SHAKE DE FRUTAS COM PASTA DE AMENDOIM PÓS-TREINO

Este shake pode ser feito tanto por quem deseja aumento de massa muscular quanto por quem deseja redução de gorduras. O fato de ter alta concentração protéica o permite ser consumido em uma dieta low carb.com ingredientes simples e práticos, comuns na rotina de todos.



INGREDIENTES

Água gelada à gosto

Duas porções de frutas de sua preferência

1 colher de pasta de amendoim

2 medidores de proteína (whey, rice, pea, soy)

1 colher de xylitol Growth Supplements

Gelo à gosto



MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



CAPÍTULO 2

RECEITAS PARA REDUÇÃO DE GORDURAS

A pasta de amendoim é excelente em todos os tipos de dieta, principalmente nas de restrição calórica. As gorduras do amendoim e seus derivados têm capacidade de deixar a digestão mais lenta, o que resulta na sensação de saciedade por mais tempo, evitando ataques compulsivos e consumo de alimentos em excesso.

Tendo em vista que uma dieta de redução de peso possui alimentos em quantidade limitada, em muitos casos observamos pessoas sentindo fome, fraqueza, e com sensação de barriga vazia e isso é um dos fatores que levam os indivíduos a sabotarem a dieta comendo mais do que deveriam.

Além disso, um indivíduo que restringe a quantidade de alimentos buscando redução de peso poderá acabar reduzindo excessivamente os nutrientes menores (vitaminas e minerais) que também possuem efeito antiinflamatório.

Então nós temos no amendoim um alimento que melhora a recuperação muscular, ajuda no fornecimento de energia e ainda ajuda a driblar sintomas clássicos de dietas de redução de peso como a fome e o desejo de comer.



MINGAU DE AVEIA COM PASTA DE AMENDOIM



INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 4 colheres de sopa de leite desnatado
- 1 colher de sopa de Mel ou melado
- 30g de suplemento proteico (whey, albumina, rice, pea, soy)
- 3 colheres de sopa de pasta de amendoim



MODOS DE PREPARO

- Em fogo baixo, cozinhe as duas formas de aveia e o leite até engrossar;
- Retire do fogo e adicione mel ou melado;
- Sirva com o suplemento de proteína misturado com um pouco de e a pasta de amendoim sobre o mingau.

A muscular man is shown from the chest up, lying on a bench and performing a bench press. He is holding a barbell with both hands, and his arms are extended upwards. The background is dark, suggesting a gym setting. The text is overlaid on the image.

CAPÍTULO 3

RECEITAS PARA HIPERTROFIA

Você sabia que a pasta de amendoim também é uma boa indicação de consumo para quem busca hipertrofia? Isso acontece, pois o amendoim e seus derivados tem uma ótima ação de ajuda na recuperação muscular.

Além disso não podemos esquecer das calorias em si, a pasta de amendoim é rica em gordura que por sua vez é um nutriente altamente energético. Sabemos que o organismo precisa de energia/combustíveis, sem eles não há condições de que sobrevivamos.

Esta receita tem digestão rápida, fornece energia rapidamente e por isso é bem-vinda tanto em refeições pré como pós-treino.



BOLO DE FRIGIDEIRA RECHEADO COM PASTA DE AMENDOIM



INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 col de sopa de goma de tapioca
- 1 col de sopa de cacau em pó
- 1 col de sopa de farinha de coco ou açúcar de coco
- Pasta de amendoim à gosto



MODO DE PREPARO

- Em um recipiente misture todos os ingredientes;
- Leve-os a uma frigideira antiaderente em fogo baixo até dourar ambos os lados;
- Corte em fatias e recheie com pasta de amendoim.



RECEITA DE SORVETE FIT COM PASTA DE AMENDOIM



INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de pasta integral de amendoim
- 3 bananas médias
- 1 dose de whey protein sabor baunilha



MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e depois coloque no congelador.

Growth
SUPPLEMENTS