

Nutri **ADVISOR**

Consulta Mensal

COMO PARTE INTEGRANTE DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL BE-FIT FAREMOS SEMPRE CHEGAR AOS NOSSOS SÓCIOS UM ACOMPANHAMENTO MENSAL REPLETO DE DICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, ESTUDOS CIENTÍFICOS, RECEITAS E SUGESTÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.

ESPERO QUE SEJA DO SEU INTERESSE!

**NUTRICIONISTA ESTAGIÁRIA
MARIANA CARVALHO MARTINS
Céd. N.º 3390NE**

BE-FIT
The Fitness Company

NOVEMBRO DE 2021 | LEIRIA

NUTRIADVISOR

PRÉ E PÓS-TREINO

- **Importância dos reforços pré e pós-treino**
- **Pré-treino**
- **Pós-treino**
- **Receita**
 - **Receita de panquecas de aveia e coco (pré-treino)**
 - **Receita de barras de granola com banana e arandos (pós-treino)**

**NUTRICIONISTA ESTAGIÁRIA MARIANA
CARVALHO MARTINS**
Céd. N.º 3390NE

EDIÇÃO

Novembro de 2021

Importância dos reforços pré e pós-treino



“

A alimentação pode melhorar o rendimento e a recuperação do exercício através de estratégias nutricionais bem escolhidas e individualmente planejadas.

As necessidades nutricionais antes, durante e depois do **treino** variam significativamente mediante fatores como a idade, sexo, composição corporal, tipo de treino, duração, intensidade e regularidade, sendo ainda adaptadas ao objetivo do indivíduo.

A ingestão diária de HC vai depender do tipo de treino que o atleta realiza:

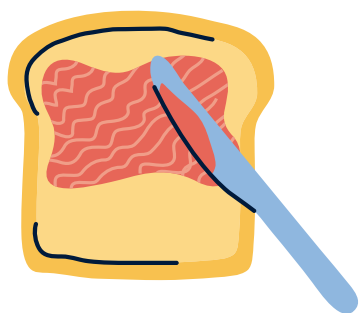
- **Baixa intensidade: 3-5g/kg de peso corporal/dia;**
- **Exercício moderado (cerca de 1h/dia): 5-7g/kg de peso corporal/dia;**
- **Exercício de intensidade moderada a alta (1-3h/dia): 6-10g/kg de peso corporal/dia;**
- **Exercício de intensidade moderada a alta (>4-5h/dia): 8-12g/kg de peso corporal/dia.**

Em relação ao consumo de proteína, recomenda-se a ingestão diária de **1,2 a 2,0g/kg** de peso corporal.

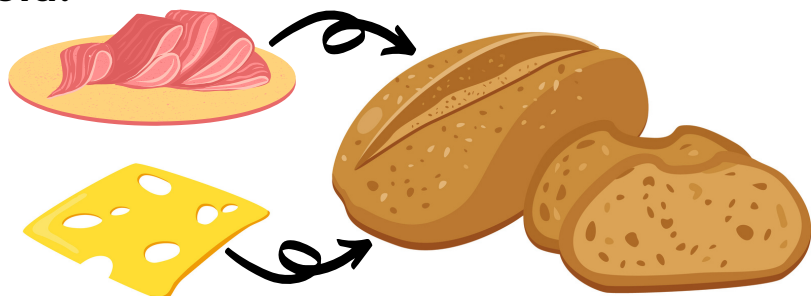
Pré-Treino

“

Se a refeição for próxima da hora do treino (40-60min), convém fazer uma refeição leve, rica em **hidratos de carbono simples** (rapidamente absorvidos), pobre em gorduras e fibras, e moderada em proteína.



Se a refeição for feita com **mais antecedência**, então já deverá incluir **hidratos de carbono complexos**, que são lentamente absorvidos, como pão de centeio ou mistura, batata-doce, ou aveia.



Se a refeição antes do treino for uma refeição principal, então deverá ser composta por todos os elementos essenciais num prato equilibrado: hidratos de carbono complexos, proteína magra, gordura saudável, vegetais e fruta.



Referências: *Dicas de Nutrição Pré e pós-treino de Fitness, Holmes Place.*

Refeições pré e pós-treino, Laranja-Lima Nutrição. 2017

Pós-Treino

“

No pós-treino interessa acelerar ao máximo a recuperação muscular e restabelecer as reservas de glicogénio, pelo que se deve ingerir proteína + hidratos de carbono.

No pós-treino, interessa que a **proteína seja de alta qualidade**, ou seja, que contenha todos os aminoácidos essenciais (que o nosso corpo não sintetiza) e que seja de fácil digestibilidade, como a proteína do soro do leite (proteína **whey**), os **ovos**, a **carne magra** e o **peixe**.

Apesar dos hidratos de carbono pouco influenciarem a síntese proteica quando uma quantidade suficiente de proteína é ingerida, a sua ingestão (principalmente os de elevado índice glicémico) poderá possibilitar um aumento de insulina e ajudar na reposição dos níveis de glicogénio muscular.



Referências: *Dicas de Nutrição Pré e pós-treino de Fitness, Holmes Place.*
Refeições pré e pós-treino, Laranja-Lima Nutrição. 2017

Receita de panquecas de aveia e coco (pré-treino)

INGREDIENTES:

- 2 claras de ovo;
- 30 g de farinha de aveia;
- 1 c. sopa de farinha de côco;
- 3 c. sopa de queijo quark;
- 1 c. café de fermento;
- 1 c. chá de adoçante stevia ou outro



PREPARAÇÃO:

1. Numa tigela, bater as claras em castelo com o adoçante;
2. À parte, misturar as farinhas com o fermento.
3. Misturar as claras batidas na mistura anterior e juntar o queijo quark.
4. Aquecer uma frigideira anti-aderente com um pouco de óleo de coco.
5. Deitar uma colher de sopa cheia da massa e cozinhar dos dois lados, cerca de 2 minutos.
6. Pode servir as panquecas, por exemplo, com iogurte e pedaços de fruta da época.

Receita de barras de granola com banana e arandos (pós-treino)

INGREDIENTES:

- 1 pitada de sal
- 2 bananas
- 1 punhado de amêndoas
- 1 punhado de arandos
- 2 c.sopa de mel
- 2 c.sopa de creme vegetal
- 1 chávena de flocos de aveia
- 1 chávena de trigo tufado (ou outro cereal a gosto)
- 2 c.sopa de sementes de chia
- 1/2 c.chá essência de baunilha



PREPARAÇÃO:

1. **Pré-aqueça o forno a 175°C e forre uma forma com papel vegetal;**
2. **Numa tigela, junte a aveia, o trigo, a chia e o sal.**
3. **Misture as bananas esmagadas e a baunilha, envolva as amêndoas e os arandos;**
4. **Leve ao lume o mel e o creme vegetal até começar a ferver e vá mexendo;**
5. **Retire do lume e verta sobre os restante ingredientes, misture bem e passe o preparado para a forma.**
6. **Espalhe bem e pressione tudo para os ingredientes ficarem bem compactados;**
7. **Leve forno por 25 min.**

Receita e imagem de @laranja-limanutrição