

MICHAEL MATTHEWS

DIETA DE ACADEMIA

120 RECEITAS ^{para} MALHAR SECAR DEFINIR

PORQUE É COM
A ALIMENTAÇÃO
CORRETA QUE
VOCÊ GARANTE OS
RESULTADOS





MICHAEL MATTHEWS

DIETA DE ACADEMIA

120 RECEITAS PARA
MALHAR, SECAR, DEFINIR





SUMÁRIO

- 11** Ganhe músculos e perca gordura com comidas saborosas e nutritivas
Seguir uma dieta, seja para ganhar massa ou para perder gordura, é MUITO mais agradável quando se pode saborear os alimentos.
- 13** O que torna a dieta de academia diferente?
Este livro foi pensado para atender às necessidades nutricionais e dietéticas de quem treina.
- 15** Como se alimentar de modo correto sem ficar obsessivo com cada caloria
É possível se sentir ótimo e ficar com ótima aparência sem ficar neurótico a cada refeição.
- 31** Vamos cozinhar
Antes de ir para as receitas...
- 33** **Café da manhã**
Quando acordamos, nosso corpo está faminto por nutrientes. Vamos alimentá-lo bem! Esta parte contém receitas de café da manhã para aumentar os músculos e para definir, e tem até muffins!
- 35** **RECEITAS DE CAFÉ DA MANHÃ PARA GANHAR MASSA MUSCULAR**
- 37** TORRADAS FRANCESAS PARA OS MÚSCULOS
- 38** BOLINHOS PROTEICOS DE BANANA E AVEIA
- 38** MINGAU DE MAÇÃ COM CANELA

- 39 MINGAU DE MANTEIGA DE AMENDOIM FÁCIL E RÁPIDO
- 40 MINGAU PROTEICO DE PASSAS
- 40 PANQUECA PROTEICA DE BATATA-DOCE
- 42 ENROLADINHO DE PÃO SÍRIO
- 43 FRITADA DE BATATA-DOCE E LINGUIÇA
- 44 OMELETE VEGETARIANA E BACON DE PEITO DE PERU

45 RECEITAS DE CAFÉ DA MANHÃ PARA SECAR

- 47 QUICHE DE ABOBRINHA
- 48 MEXIDO DE ESPINAFRE
- 48 FRITADA DE ABOBRINHA
- 49 OVOS MEXIDOS COM QUEIJO
- 50 OMELETE SABOROSA DE PEITO DE PERU E ESPINAFRE

51 Muffins de café da manhã

- 53 MUFFIN PROTEICO DE NOZES E XAROPE DE BORDO
- 54 MUFFINS DE BATATA-DOCE
- 54 MUFFINS DE MORANGO
- 56 MUFFINS DE BANANA PARA OS MÚSCULOS

57 Frango e peito de peru

Nunca mais se chateie quando tiver de comer frango! Esta parte contém receitas com frango e peru para crescer e para definir, além de cinco marinados de dar água na boca!

59 RECEITAS COM FRANGO E PERU PARA GANHAR MASSA MUSCULAR

- 61 ROCAMBOLE DE FRANGO MEXICANO
- 62 GUISADO DE FRANGO
- 63 FAJITAS DE FRANGO
- 65 FRANGO AUSTRALIANO
- 67 PIZZA GREGA DE PÃO SÍRIO
- 68 QUESADILLAS DE QUEIJO SUPER-RECHEADAS

69 RECEITAS COM FRANGO E PERU PARA SECAR

- 71 SANDUÍCHE SUPER-RÁPIDO DE SALADA E FRANGO
- 72 FRANGO COM ABACAXI
- 73 FRANGO GRELHADO
- 74 FRANGO AO MEL

- 74 FRANGO GRELHADO COM GENGIBRE
- 75 ALMÔNDEGAS PARA OS MÚSCULOS
- 76 APERITIVO DE FRANGO
- 76 FRANGO TAILANDÊS COM MANJERICÃO
- 77 ESTROGONOFE DE FRANGO
- 78 FRANGO INDIANO AO CURRY
- 79 FRANGO ITALIANO SIMPLES
- 80 REFOGADO DE FRANGO E LEGUMES
- 81 CINCO DELICIOSAS MARINADAS DE FRANGO
- 81 TERIYAKI
- 82 ABACAXI
- 82 VINHO E LIMÃO
- 82 CARNE ASSADA
- 82 LIMÃO COM PIMENTA JALAPENHO

83 Carne vermelha

É difícil vencer a carne vermelha no quesito ganho de músculos, e nesta seção você vai aprender a fazer alguns pratos deliciosos! Há receitas para ganhar massa muscular e para definir a musculatura.

85 RECEITAS COM CARNE PARA GANHAR MASSA MUSCULAR

- 87 HAMBÚRGUER SABOROSO
- 88 BIFE COREANO GRELHADO
- 88 ROCAMBOLE DE CARNE MOLHADINHO
- 89 TACOS DE BIFE MACIO
- 90 YAKISOBA
- 92 CHILI SUPERPICANTE
- 94 ESTROGONOFE DE CARNE

95 RECEITAS COM CARNE PARA SECAR

- 97 FILÉ AO MOLHO DE PERA
- 98 FILÉ AO MOLHO TERIYAKI
- 98 FILÉ PICANTE COM PIMENTA
- 99 CONTRAFILÉ APIMENTADO
- 101 FILÉ AO MOLHO GORGONZOLA COM CEBOLAS AO BALSÂMICO
- 102 ESPETO DE FILÉ TAILANDÊS
- 104 BIFE SALISBURY

105 Carne de porco

O lombo é uma ótima fonte de proteína e pode ser preparado de várias formas!

- 107** COSTELETA PICANTE
- 108** COSTELETA AO MOLHO DE MOSTARDA E AMEIXA
- 108** COSTELETA À MILANESA
- 110** LOMBINHO À ITALIANA
- 110** COSTELETAS AO MOLHO DE TANGERINA
- 112** BISTECA REFOGADA

113 Peixes e frutos do mar

O peixe é uma das fontes de proteína mais saudáveis que existem e é perfeito para secar.

- 115** FILÉ DE SALMÃO AO MOLHO DE LIMÃO E ALECRIM
- 116** FILÉ DE SALMÃO COM TOMATE SECO
- 116** POSTA DE ATUM AO MOLHO DE WASABI
- 117** FETTUCCHINE DE VIEIRA CREMOSO
- 118** FILÉ DE TILÁPIA COM NOZ-PECÃ
- 119** HALIBUTE AO VINHO BRANCO E SHOYU
- 120** PIMENTÕES RECHEADOS COM ATUM
- 121** ATUM AO MOLHO PESTO
- 122** CAMARÃO AO ALHO E LIMÃO
- 124** HAMBÚRGUER DE SALMÃO
- 124** CINCO RECEITAS RÁPIDAS E FÁCEIS COM ATUM EM LATA
- 125** PÃO SÍRIO RECHEADO COM SALADA DE ATUM
- 125** SANDUÍCHE DE ATUM
- 126** SALADA DE ATUM
- 126** TORRADA DE ATUM AO MOLHO PICO-DE-GALLO
- 126** SALADA APIMENTADA DE ATUM

127 Massas e cereais

Os cereais são uma excelente fonte de fibras e carboidratos de consumo lento.

- 129** PENNE COM FRANGO AO MOLHO PESTO
- 130** FRANGO À CACCIATORE
- 131** SALADA DE FARFALLE COM FRANGO
- 132** LASANHA À BOLONHESA
- 133** FETTUCCHINE COM FRANGO E SHITAKE
- 135** ESPAGUETE COM QUEIJO DE CABRA E ASPARGOS
- 136** MACARRÃO DE ARROZ COM LOMBINHO

137 Saladas

Saladas deliciosas com molhos saborosos e pouco calóricos são um excelente complemento para qualquer dieta.

- 139** SALADA COOB
- 140** SALADA DE FILÉ-MIGNON E BATATA-DOCE
- 141** SALADA DE SALMÃO E ESPINAFRE
- 143** SALADA PROTEICA FÁCIL E RÁPIDA
- 143** SALADA TROPICAL DE FRANGO
- 144** VINAGRETE DE VINHO TINTO
- 144** VINAGRETE BALSÂMICO
- 144** VINAGRETE CREMOSO

145 Acompanhamentos

Bons acompanhamentos são uma ótima forma de variar o sabor das refeições.

- 147** ABÓBORA ASSADA
- 148** VAGEM COM AMÊNDOAS
- 148** DELICIOSO ARROZ INTEGRAL
- 149** RISOTO DE FUNGHI
- 151** BATATA RECHEADA
- 152** SALADA DE CUSCUZ
- 153** CHIPS DE BATATA-DOCE
- 155** SALADA DE QUINOA E MIRTILO
- 155** QUINOA COM LIMÃO E COENTRO
- 156** PILAF DE ARROZ INTEGRAL
- 156** COUVE-FLOR COM BATATAS AO CURRY
- 158** CAÇAROLA DE BATATA-DOCE
- 158** SAUTÉ DE VEGETAIS
- 160** REFOGADO DE ABOBRINHA E BRÓCOLIS

161 Shakes de proteína

Os shakes de proteína são ótimos para atender às necessidades nutricionais, recomendados principalmente para as refeições de depois de malhar.

- 163** SHAKE MONSTRO DE KIWI, BANANA E MANGA
- 163** SHAKE DE MOCHA COM CHOCOLATE E AMÊNDOAS
- 164** BATIDO DE MANTEIGA DE AMENDOIM
- 164** SHAKE DE LARANJA

167 Barras de proteína e lanches

Aprenda a fazer suas próprias barras de proteína e também a fazer alguns lanches fantásticos!

- 169** BARRA DE PUDIM
- 170** BARRA DE CHOCOLATE E MANTEIGA DE AMENDOIM
- 170** BARRA DE BANANA E MORANGO
- 171** IOGURTE PROTEICO COM FRUTAS
- 173** BOLINHAS DE OVO
- 173** SALADA PICANTE
- 174** SALADA VERDE APIMENTADA
- 174** CHIPS DE TORTILHA DE MILHO
- 176** GUACAMOLE PERFEITO
- 178** PATÊ DE ALHO
- 178** MOLHO GREGO SEM GORDURA

179 Sobremesas

Todo mundo gosta de comer um docinho de vez em quando, por isso não me esqueci das sobremesas.

- 181** BOLO DE PÊSSEGO
- 182** PUDIM PROTEICO
- 182** TORTA DE LIMÃO
- 183** MORANGOS AO MEL E BALSÂMICO
- 184** MILKSHAKE PROTEICO

185 Planilha de calorias

Se você gostaria de usar as receitas neste livro para planejar suas refeições, esta planilha vai ajudar! Nela, você vai encontrar uma lista de todas as receitas do livro, juntamente com suas calorias, proteínas, carboidratos e gorduras!

191 Pode me fazer um favor?

193 O autor

194 Créditos

Ganhe músculos e perca gordura com comidas saborosas e nutritivas

SEMPRE ODIEI COZINHAR porque tudo o que eu fazia ficava horrível — além de demorar demais.

Para piorar, como eu malho, tinha de consumir os alimentos específicos para obter os efeitos que desejava, então cozinhar minha própria comida era inevitável.

Por um tempo, eu só comia algo que mais se parecia com ração. Não sabia como preparar bem alimentos que me fornecessem as calorias e os macronutrientes (proteínas, carboidratos e gorduras) de que eu precisava. Eu me sentia como um bicho, batendo todo dia um prato de frango, ovos, arroz integral, mingau de aveia e batata para ver os resultados da malhação.

Tenho calafrios só de pensar nos legumes e peitos de frango sem gosto que tinha de comer por dias a fio, durante meses, quando queria perder peso. (Virei quase um especialista em temperos e molhos, mas nem isso melhorou minha comida.) Eu ficava animado com a banana que comia enquanto tomava o shake da tarde. Meus colegas gozavam de minha cara, dizendo que eu tinha o paladar de um rottweiler.

Finalmente, depois de anos de dessensibilização progressiva à comida, decidi aprender como preparar pratos rápidos e saudáveis que fossem saborosos e atendessem às minhas necessidades alimentares. Eu queria

consumir alimentos saudáveis e nutritivos para ganhar músculos e gostar do que comia quando meu objetivo era perder peso.

Este livro apresenta uma compilação das receitas que satisfazem as duas exigências. Cada uma delas foi composta de modo a ajudá-lo a ganhar massa muscular ou perder gordura de modo saudável, pois ninguém deseja parecer ótimo, mas se sentir péssimo. E todas resultam em pratos muito GOSTOSOS.

E, por que, um livro inteiro com essa finalidade?

Seguir uma dieta, seja para ganhar massa ou para perder gordura, é MUITO mais agradável quando se podem saborear os alimentos sabendo quando e por que comer em cada ocasião. Tenha neste livro um bom conselheiro.

O que torna a dieta de academia diferente?

É ESSENCIAL COMER de forma adequada para que a malhação dê resultado. Você pode se matar na esteira e puxar ferro até explodir que, se não aliar a essas atividades uma alimentação adequada, não verá muitos resultados.

Os músculos não são capazes de se desenvolver se o corpo não tiver os nutrientes adequados para reparar os danos causados pelo levantamento de peso. Se comer muito pouco, você não só pode não ganhar massa, mas também pode até perder músculos.

Além disso, o corpo é incapaz de queimar gordura se não funcionar com o nível certo de deficiência de calorias: um pouquinho a mais basta para nos prender na infeliz rotina de estar “fazendo dieta” sem perder peso nenhum.

Muitas dietas existem no vácuo, isto é, pressupõem que as condições alimentares continuarão sempre as mesmas, sem levar em conta que a maioria das pessoas não tem estômago para as mesmas porções de comida todos os dias nem que dietas muito restritas levam a extravagâncias alimentares que, por sua vez, levam ao temido efeito sanfona.

O que é necessário é *equilíbrio* — uma dieta variada que permita delícias de vez em quando e que seja ainda simples e prática, de modo a se adequar à loucura da vida diária. Por último e tão importante quanto as

exigências anteriores, é preciso que a dieta melhore a saúde global, incorporando carboidratos e gorduras saudáveis no lugar das porcarias industrializadas que a maioria das pessoas tem na geladeira.

Bem, *Dieta de academia* trata exatamente disso. Com os conselhos deste livro, não só ficará mais fácil seguir dietas para ganhar músculos ou perder gordura, como também será de fato gostoso fazê-lo.

Quase todas as receitas estão divididas em duas categorias: receitas para ficar sarado e receitas para secar.

As da primeira categoria são mais calóricas, têm a dose certa de carboidrato e gordura e ajudam a satisfazer às necessidades diárias para o ganho de músculos.

As da outra, consistem em pratos pouco calóricos com pequena quantidade de carboidrato e gordura, o que é essencial para a dieta ser bem-sucedida.

É claro que, se você estiver tentando ganhar massa muscular ou emagrecer (definir a musculatura), pode seguir qualquer uma das receitas. É preciso apenas ter certeza de que aquilo que consumir esteja dentro do plano de sua dieta.

Este é um livro de receitas, com a vantagem de também explicar algumas coisas sobre como usá-las para ficar maior, mais forte, mais magro... e mais saudável. E já que são 120 receitas, ele pode ser muito útil.

MUFFINS DE BATATA-DOCE

Porções	8 (1 muffin por porção)	2 batatas-doces médias cozidas e descascadas
Tempo de preparo	5 minutos	½ xícara de aveia em flocos
Tempo de cozimento	20 minutos	4 conchas de whey protein de baunilha ou chocolate

POR PORÇÃO

Calorias	110	1 colher de sopa de stevia ou outro adoçante
Proteínas	15 gramas	2 claras de ovo
Carboidratos	11 gramas	½ colher de chá de canela
Gorduras	1 grama	½ colher de chá de essência de baunilha
		1 colher de chá de fermento em pó

Preaqueça o forno a 195 °C.

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar uniforme.

Unte uma forma para muffins e derrame a massa igualmente em dez forminhas (só $\frac{3}{4}$ de cada forminha devem ser preenchidos). Asse por mais ou menos 20 minutos ou até cozinhar. Para ver se está pronto, insira um palito no meio de um muffin: se sair limpo, está pronto. Deixe esfriar por alguns minutos antes de tirar da forma.

MUFFINS DE MORANGO

Porções	10 (1 muffin por porção)	1 xícara de aveia em flocos finos
Tempo de preparo	5 minutos	1 xícara de queijo cottage light
Tempo de cozimento	15 a 20 minutos	1 colher de sopa de essência de baunilha

POR PORÇÃO		8 claras de ovo
Calorias	165	14 tâmaras sem caroço
Proteínas	18 gramas	½ limão (suco)
Carboidratos	19 gramas	¼ xícara de farelo de linhaça
Gorduras	2 gramas	½ colher de chá de canela
		4 conchas de whey protein de chocolate ou baunilha
		¾ xícara de morango

Preaqueça o forno a 220 °C.

Misture todos os ingredientes exceto o morango até que a massa fique uniforme. Coloque delicadamente o morango na massa.

Unte uma forma para muffins e derrame a massa igualmente em dez forminhas (só $\frac{3}{4}$ de cada forminha devem ser preenchidos). Asse por mais ou menos 16 minutos ou até cozinhar. Para ver se está pronto, insira um palito no meio de um muffin: se sair limpo, está pronto. Deixe esfriar por alguns minutos antes de tirar da forma.



Carne vermelha

É DIFÍCIL VENCER a carne vermelha no quesito proteínas para ganhar músculos, dado que cada 100 gramas dela contêm 20 gramas de proteínas. Ela também é rica em creatina — aminoácido que auxilia a recuperação dos músculos e aumenta a força — e em ferro, que promove a saúde do sangue, além de conter vários outros nutrientes, como vitamina B12, zinco e antioxidantes.

Qual é o percentual de gordura desejável da carne vermelha? Acima de 20% de gordura já é muito — o acém moído, por exemplo, tem mais gordura que proteína por grama, o que torna difícil seguir uma dieta razoável. É melhor procurar pelas carnes das categorias mais magras e “selecionadas”, com 15% de gordura ou menos. Desde que não passem do ponto, elas ficam ótimas. Eu adoro fazer hambúrgueres rosadinhos de carnes com só 5% de gordura. Entre os cortes com menos gordura estão o filé-mignon, o lagarto, a chuleta, o patinho e o coxão duro (chã de fora).

Também recomendo enfaticamente gastar um pouco mais para comprar carne orgânica, proveniente de gado criado livre, sem hormônios e alimentado com grama. A carne comum é proveniente de animais que são entupidos de antibióticos e hormônios. Quando a consumimos, ingerimos esses produtos químicos por tabela, o que pode interferir no equilíbrio natural dos hormônios.

Além disso, quando o animal é criado em cativeiro, o alimento produzido por ele é inferior ao produzido por aqueles criados de forma livre. Galinhas criadas soltas, por exemplo, produzem ovos com maior quantidade de ácidos graxos ômega 3, e a carne de vacas criadas soltas tem maior quantidade de vitamina E e ácidos linoleicos conjugados, um tipo de gordura que promove o crescimento dos músculos e a redução da gordura, do que a de vacas criadas em cercados.

Trocando em miúdos, a carne de boi magra é uma fonte de proteínas que aumenta os níveis de testosterona e facilita o crescimento dos músculos e deve, portanto, sem dúvida, ser incluída na dieta.



FILÉ AO MOLHO GORGONZOLA COM CEBOLAS AO BALSÂMICO

Porções	4
Tempo de preparo	2 a 3 minutos
Tempo de cozimento	15 a 20 minutos

POR PORÇÃO

Calorias	276
Proteínas	37 gramas
Carboidratos	7 gramas
Gorduras	9 gramas

4 bifes de filé-mignon sem gordura (170 gramas cada)
$\frac{3}{4}$ colher de chá de sal
$\frac{3}{4}$ colher de chá de pimenta-do-reino preta moída
1 cebola vermelha grande bem picada
$\frac{1}{4}$ xícara de vinagre balsâmico
2 colheres de sopa de queijo gorgonzola ou queijo azul bem picado

Preaqueça o forno a 210 °C. Besunte cada bife, por igual, com $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal e pimenta e deixe-os separados.

Unte uma assadeira. Coloque as cebolas em uma tigela, acrescente o vinagre e o restante do sal e da pimenta e balance para misturar, depois passe para a assadeira.

Coloque no forno e asse por 20 minutos, ou até a cebola ficar macia. Mexa de vez em quando para não queimar. Tire do forno e separe.

Enquanto isso, passe uma fina camada de óleo em uma frigideira grande e acenda o fogo médio-alto. Jogue os filés e cozinhe por 5 a 7 minutos de cada lado ou até ficar no ponto desejado. Coloque por cima dos filés, por igual, o queijo e a cebola.





SHAKE MONSTRO DE KIWI, BANANA E MANGA

Porção | 1
Tempo de preparo | 15 minutos

POR PORÇÃO

Calorias | 459
Proteínas | 35 gramas
Carboidratos | 78 gramas
Gorduras | 2 gramas

½ kiwi médio descascado fatiado
½ banana média fatiada
½ manga média descascada cortada em cubos
½ xícara de abacaxi cortado em cubos
1 concha de whey protein de baunilha
1 xícara de leite desnatado
½ xícara de mamão cortado em cubos
1 limão (suco)
½ colher de sopa de mel
1 grama de stevia ou outro adoçante

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata em potência alta até ficar na consistência desejada.

SHAKE DE MOCHA COM CHOCOLATE E AMÊNDOAS

Porção | 1
Tempo de preparação | Menos de
5 minutos

POR PORÇÃO

Calorias | 397
Proteínas | 55 gramas
Carboidratos | 16 gramas
Gorduras | 13 gramas

½ xícara de leite desnatado
1 colher de sopa de café solúvel
10 amêndoas sem sal
1 colher de sopa de lecitina granulada
2 gramas de stevia ou outro adoçante
2 conchas de whey protein de chocolate
1 xícara de gelo triturado ou 6 a 8 cubos de gelo

Bata todos os ingredientes, exceto o gelo, no liquidificador em potência alta. Quando estiver misturado, passe o liquidificador para o médio e acrescente o gelo. Bata até a consistência desejada.



BOLO DE PÊSSEGO

Porções	6
Tempo de preparo	10 a 15 minutos
Tempo de cozimento	30 a 35 minutos

POR PORÇÃO

Calorias	154
Proteínas	11 gramas
Carboidratos	25 gramas
Gorduras	1 grama

- 3 colheres de sopa de compota de frutas variadas
- 1 lata (425 gramas) de pêssego em calda cortado em cubos e peneirado
- ½ xícara de queijo cottage light
- ½ xícara de água
- 2 conchas de whey protein de baunilha
- ¼ xícara de farinha de trigo
- 2 gramas de stevia ou outro adoçante
- ½ xícara de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de mel

Preaqueça o forno a 195 °C.

Despeje a compota de frutas em uma assadeira de 20 x 20 centímetros e espalhe uniformemente. Coloque o pêssego, espalhando-o uniformemente.

Coloque o queijo cottage, a água, o whey protein, a farinha de trigo e a stevia em uma tigela. Misture bem e jogue sobre o pêssego, espalhando uniformemente.

Misture a aveia e o mel em uma tigela pequena e jogue por cima da mistura.

Asse por 30 minutos e deixe descansar por 20 minutos antes de servir.



O autor



MICHAEL MATTHEWS é personal trainer, autor de 9 livros e dedica-se há mais de 12 anos ao estudo de atividades de condicionamento físico em academias. Possui diversas certificações nas áreas de Educação Física e Fisioterapia, e seu método é reconhecido e amplamente aceito nos centros de treinamento nos EUA. Seus livros figuram sempre entre os mais vendidos da Amazon e o sucesso também ocorre no Brasil, onde já alcançou milhares de fãs.

Seu site <http://www.muscleforlife.com/> possui milhares de acessos diários e é continuamente atualizado trazendo dados, notícias e pesquisas acerca de temas sobre condicionamento físico.

**ASSINE NOSSA NEWSLETTER E RECEBA
INFORMAÇÕES DE TODOS OS LANÇAMENTOS**

www.faroeditorial.com.br

