

*método*

**CHECK IN**

**LANCHES  
PRÁTICOS**



**ERICK PINHEIRO**

NUTRICIONISTA

# Hamburguer Caseiro

---

## INGREDIENTES:

- 1 unidade pão de hamburguer
- 80g de patinho moído
- 1 fatia de queijo light
- Salada à vontade
- Ketchup e mostarda à gosto

## PREPARO:

Tempere sua carne de hamburguer com sal e temperos à gosto (pimenta do reino, pimenta calabresa, cebola ralada, alho) o tempero que você preferir. Faça na frigideira com pouco de azeite/óleo ou no grill e pronto!

**Dicas:** Desligue a frigideira quando o hamburguer estiver pronto e coloque a fatia de queijo por cima e tampe para o queijo derreter.

**Conter danos:** bebidas sem açúcar como água com gás + limão/ refrigerante zero (esporadicamente)/ chá mate sem açúcar ou com adoçante. Evite maioneses e excesso de queijos por serem gordurosos.



# Sanduiche de frango

## INGREDIENTES:

- 2 fatias de pão de forma integral
- 80g de frango desfiado
- 50ml de iogurte natural
- Cenoura ralada à gosto
- Temperos à gosto.

## PREPARO:

Misture o frango com iogurte aos poucos até formar uma pastinha. Acrescente os temperos à gosto (sal, pimenta, etc) e a cenoura ralada. Misture tudo e está pronto para montar seu sanduíche! Pode acrescentar salada também, fica bem gosto, além de trazer mais saciedade.

## Pizza de Rap10

---

### INGREDIENTES:

- 1 folha de rap10
- Massa de tomate
- 1 fatia de queijo mussarela
- Rodelas de tomate à gosto
- Manjericão à gosto

### PREPARO:

Coloque a folha de rap10 em uma frigideira pré-aquecida em fogo baixo. Acrescente a massa de tomate, mussarela light, tomate e o manjericão.

Tampe e espere o queijo derreter.

**Dica:** Nesse dia, faça uma caldinha de whey (whey + água aos poucos) e consuma com uma fruta (uva, morango, etc) para aumentar o aporte proteico dessa refeição.



# Almôndega fit com quinoa

## INGREDIENTES:

- 100g de patinho cru
- 100g de quinoa cozida
- 2 dentes de alho amassado
- Pimenta do reino e sal à gosto.
- 1 colher de sopa de farelo de aveia ou farinha de amaranto.

## PREPARO:

Cozinhe a quinoa, escorra e espere esfriar.

Em seguida, misture todos os ingredientes até ficar bem homogêneo.

Aqueça o forno ou air frye por 5 minutos.

Pegue a massa e molde bolinhas pequenas, leve para assar no forno alto por 20 minutos ou 15 minutos na air fryer até ficar crocante.

**Dica:** Molho de iogurte com hortelã para acompanhar ou molho de tomate confit.





## *Nuggets de frango*

---

### **INGREDIENTES:**

- 1 kg de peito de frango
- 1 cebola grande
- 2 colheres de sopa de páprica defumada
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1/2 xícara de farelo de aveia
- 1/4 farinha de mandioca
- 50g de queijo ralado
- 6 dentes de alho triturado.
- Sal e pimenta do reino à gosto.

### **PREPARO:**

Em um processador triture o peito de frango, a cebola, alho, sal e cúrcuma até formar uma massa.

Faça formato de nuggets com o frango.

Passe numa mistura de parmesão , páprica e farinha de aveia e mandioca.

Leve ao forno pré-aquecido 200 graus por 30 min ou na Airfrye por 20 min.

Dica: Rende muito! Pode ser congelado para assar posteriormente .

### **Molho para acompanhar:**

Ketchup , passata de tomate ou mostarda

# Pastel de Rapio

---

## INGREDIENTES:

- 1 folha de rapio
- 80g frango desfiado
- 15g de requeijão light
- 1 fatia de queijo mussarela
- Tomate cereja à gosto

## PREPARO:

Mergulhe a folha de rapio em uma bacia com água por 10 segundos. Retire, acrescente o recheio e feche com o auxílio de um garfo. Jogue um fio de azeite por cima ou 1 pincela uma gema de ovo e por último, polvilhe orégano.

Coloque na airfryer por 15min à 150° e está pronto!



## Burrito bye Nathanzito

---

### INGREDIENTES:

- 1 folha de rapio
- 3 colheres de sopa de abacate
- 100g de frango em cubos
- 1/2 cebola em cubos
- 1/2 tomate em cubos
- 1 colher de sopa de cream cheese light
- pimenta do reino à gosto

### PREPARO:

Refogue o frango em cubos com limão, sal e pimenta do reino e reserve.

Mergulhe a folha de rapio em uma bacia com água por 10 segundos e retire imediatamente.

Adicione uma colher de sopa de cream cheese light, acrescente o abacate amassado com garfo, tomate e cebola em cubos e por último adicione o frango em cubos e enrole para fechar.

Sirva em seguida com uma salada de folhas cruas.

**Dica:** caso não queira usar frango em cubos pode ser trocado por frango desfiado ou atum ralado.



# Creme de abacate

---

## INGREDIENTES:

- 1/2 abacate pequeno (200g)
- 1 scoop de whey protein baunilha ou chocolate;
- 1 colher de café de cacau

## PREPARO:

Bata todos os ingredientes no mixer ou liquidificador até firmar. Você pode levar a geladeira por 3 horas para ficar mais cremoso.

Dica: se for intolerante à lactose, prefira whey protein isolado **OU** proteína vegetal em casos mais graves de intolerância.



# Shake proteico

---

## INGREDIENTES:

- 200ml de leite semi desnatado
- 1 scoop de whey
- 10 morangos congelados

## PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e está pronto seu shake!

Dica: Pode fazer com outras frutas (banana, abacate, mamão)