



COACH ANDRÉ

GUIA GRATUITO

5

RECEITAS

5

INGREDIENTES

10

MINUTOS

Para comer bem depois
dos 35, mesmo sem tempo.

Com lista de compras e alternativas para cada receita.



DEPOIS DOS 35, COMER BEM É UMA QUESTÃO DE ESTRUTURA.

Durante anos fui motorista de pesados, a atravessar a Europa de camião. Horas sentado, refeições à pressa: ganhei 20 kg sem dar por isso. Não houve nenhum milagre. Aprendi a montar refeições simples, com proteína, que conseguia repetir mesmo nos dias maus.

A partir dos 30 e muitos, o corpo vai perdendo músculo se não lhe dermos razões para o manter. O treino é uma dessas razões. A outra é a proteína: 25–40 g por refeição ajudam-te a proteger o músculo, a recuperar dos treinos e a chegar à refeição seguinte sem fome.

E porquê simples? Porque o melhor plano é aquele que consegues repetir numa terça-feira cansativa. Por isso, todas as receitas deste guia seguem a mesma regra:

5

INGREDIENTES, NO MÁXIMO

Sem contar os básicos: azeite, sal, pimenta, especiarias e limão.

10

MINUTOS, NO MÁXIMO

Do frigorífico ao prato, sem técnicas de chef.

25 g+

DE PROTEÍNA POR DOSE

Em todas as receitas, calculada com a tabela oficial Ciquál 2025.

COMO USAR ESTE GUIA

01

Escolhe 2 receitas.

Só 2, para esta semana. As que te parecerem mais fáceis.

02

Faz as compras.

A lista da página 10 tem tudo, com as quantidades.

03

Junta 1 por semana.

Em 4 semanas tens as 5 na mão, sem esforço.

André

Coach André · Técnico Especialista em Exercício
Físico

//

**A MOTIVAÇÃO AJUDA, MAS
SEM ESTRUTURA NÃO CHEGA.**

A TUA MÃO É A TUA MEDIDA.

Não precisas de pesar nada. A tua mão acompanha o tamanho do teu corpo e está sempre contigo. Usa-a para montar qualquer prato, destas receitas ou não.



PALMA PROTEÍNA

Frango, atum, ovos, skyr, peixe, carne. O tamanho e a espessura da palma, sem os dedos.



PUNHO LEGUMES

Salada, tomate, pepino, espinafres, cogumelos. Um punho fechado.



MÃO EM CONCHA HIDRATOS

Arroz, massa, aveia, batata, fruta. O que cabe na mão em concha.



POLEGAR GORDURAS

Azeite, manteiga de amendoim, frutos secos, queijo. O polegar inteiro.

PONTO DE PARTIDA, POR REFEIÇÃO

HOMEM

2 DE CADA

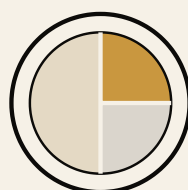
MULHER

1 DE CADA

Ajusta ± 1 porção conforme a fome, os treinos e os resultados das semanas seguintes.

FORA DE CASA?

Metade do prato de legumes, um quarto de proteína, um quarto de hidratos e um fio de azeite. Água ou bebida zero; à sobremesa, fruta.



● $\frac{1}{2}$ legumes

● $\frac{1}{4}$ proteína

● $\frac{1}{4}$ hidratos



01

PAPAS DE AVEIA PROTEICAS

Pequeno-almoço

O pequeno-almoço mais completo do guia:
35 g de proteína para arrancar o dia.

585

KCAL

35g

PROTEÍNA

70g

HIDRATOS

16g

LÍPIDOS

por dose · Cíqual 2025

INGREDIENTES

50 g	flocos de aveia
250 ml	leite meio-gordo
150 g	skyr natural
1	banana pequena
15 g	manteiga de amendoim (1 colher de sopa)

NÃO GOSTAS? TROCA

Leite → bebida de soja ou leite sem lactose

Skyr → 1 dose de whey (25 g), fora do lume

Banana → frutos vermelhos ou 1 maçã ralada

PREPARAÇÃO

- 01** Aquece o leite com a aveia em lume médio, 4–5 minutos, sempre a mexer.
- 02** Tira do lume, espera 1 minuto e envolve o skyr: fica cremoso e muito mais proteico.
- 03** Serve com a banana às rodelas, a manteiga de amendoim e uma pitada de canela.

DICA DO COACH

Sem tempo de manhã? Mistura tudo num frasco com o leite frio à noite. De manhã, está pronto a comer.



02

TAÇA DE SKYR COM FRUTOS VERMELHOS

Pequeno-almoço ou lanche

32 g de proteína por 335 kcal, sem ligar o fogão.

335

KCAL

32g

PROTEÍNA

40g

HIDRATOS

3g

LÍPIDOS

por dose · Cíqual 2025

INGREDIENTES

250 g	skyr natural
100 g	frutos vermelhos congelados
30 g	flocos de aveia
1	colher de chá de mel

NÃO GOSTAS? TROCA

Skyr → iogurte proteico natural ou quark

Frutos vermelhos → kiwi, banana ou fruta da época

Aveia → granola sem açúcar

PREPARAÇÃO

- 01 Aquece os frutos 1 minuto no micro-ondas, ou tira-os do congelador na véspera.
- 02 Põe o skyr numa taça e junta os frutos e a aveia por cima.
- 03 Termina com o mel e uma pitada de canela.

DICA DO COACH

Monta a taça num frasco à noite e leva-a contigo. Mais de 25 g de proteína em 3 minutos.



03

WRAP DE FRANGO

Almoço

O almoço mais saciante do guia: 47 g de proteína por 460 kcal.

460

KCAL

47g

PROTEÍNA

38g

HIDRATOS

12g

LÍPIDOS

por dose · Ciquál 2025

INGREDIENTES

1	tortilha integral grande (60 g)
120 g	peito de frango grelhado
1	mão-cheia de alface
1	tomate
50 g	queijo fresco magro

NÃO GOSTAS? TROCA

Tortilha → 2 fatias de pão integral, em sandes

Frango → peru, atum ou 2 ovos cozidos

Queijo fresco → húmus ou abacate

PREPARAÇÃO

- 01** Aquece a tortilha 30 segundos numa frigideira sem gordura.
- 02** Barra-a com o queijo fresco esmagado com um garfo; junta a alface e o tomate às rodela.
- 03** Junta o frango em tiras, tempera com sal, pimenta e um fio de azeite, e enrola bem apertado.

DICA DO COACH

Grelha 3 peitos de frango ao domingo, ou compra-o já grelhado: o almoço fica pronto em 5 minutos até quarta.



04

TAÇA DE ARROZ
COM ATUM CREMOSO

Almoço ou jantar

Molho cremoso sem maionese: o skyr faz o trabalho. 32 g de proteína por 360 kcal.

360

KCAL

32g

PROTEÍNA

46g

HIDRATOS

5g

LÍPIDOS

por dose · Cíqual 2025

INGREDIENTES

- | | |
|------|---|
| 1 | saqueta de arroz pré-cozinhado (125 g) |
| 1 | lata de atum ao natural (≈ 85 g escorrido) |
| 40 g | skyr natural (2 colheres de sopa) |
| 1 | colher de chá de sriracha (ou paprika fumada, se não gostas de picante) |
| ½ | pepino |

NÃO GOSTAS? TROCA

Arroz → massa, batata cozida ou grão

Atum → frango desfiado ou 2 ovos cozidos

Pepino → tomate, pimento ou cenoura ralada

PREPARAÇÃO

- 01 Aquece o arroz 1-2 minutos no micro-ondas, como indica a embalagem.
- 02 Escorre o atum e mistura-o com o skyr e a sriracha: é o teu molho cremoso.
- 03 Serve o atum sobre o arroz, com o pepino às rodela e, se tiveres, cebolinho picado por cima.

DICA DO COACH

Faz o dobro e leva metade para o trabalho no dia seguinte. Come-se frio ou quente.



05

OMELETE VERDE PROTEICA

Jantar leve

O jantar mais leve do guia: 31 g de proteína por 290 kcal.

290

KCAL

31g

PROTEÍNA

6g

HIDRATOS

15g

LÍPIDOS

por dose · Ciquál 2025

INGREDIENTES

2	ovos
100 ml	claras de ovo (de pacote)
40 g	espinafres (2 mãos-cheias)
80 g	cogumelos laminados
50 g	queijo fresco magro

NÃO GOSTAS? TROCA

Claras → mais 1 ovo inteiro

Cogumelos → tomate, pimento ou curgete

Queijo fresco → queijo sem lactose, ou sem queijo

PREPARAÇÃO

- 01 Saltea os cogumelos num fio de azeite, 3 minutos em lume médio.
- 02 Junta os espinafres e deixa murchar 1 minuto.
- 03 Bate os ovos com as claras, tempera com sal e pimenta e verte na frigideira.
- 04 Quando começar a firmar, junta o queijo fresco aos pedaços e dobra a omelete.

DICA DO COACH

Treinaste hoje? Junta 1 fatia de pão integral: são hidratos para recuperar, sem pesar ao jantar.

COMO JUNTAR AS 5 RECEITAS.

Um exemplo, não uma obrigação. Na primeira semana, escolhe só 2 receitas; depois junta uma por semana. Quando tiveres as 5 na mão, a tua semana pode ficar assim:

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
PEQUENO-ALMOÇO	02 Skyr	01 Papás	02 Skyr	01 Papás	02 Skyr	01 Papás	02 Skyr
ALMOÇO	03 Wrap	04 Arroz com atum	04 Arroz com atum	03 Wrap	03 Wrap	— Livre	— Livre
JANTAR	05 Omelete	05 Omelete	— Livre	05 Omelete	04 Arroz com atum	— Livre	05 Omelete

LIVRE

O que te apetecer, sem culpa. É o teu 20 %.

SOBRAS

Quarta ao almoço: o arroz com atum que fizeste a dobrar na terça.

LANCHES

Fruta, um iogurte ou um punhado de frutos secos.

UM DIA EM NÚMEROS

SEGUNDA

02	Taça de skyr com frutos vermelhos	32 g
03	Wrap de frango	47 g
05	Omelete verde proteica	31 g

PROTEÍNA DAS 3 REFEIÇÕES

110 g

sem contar lanches

TERÇA

01	Papás de aveia proteicas	35 g
04	Taça de arroz com atum cremoso	32 g
05	Omelete verde proteica	31 g

PROTEÍNA DAS 3 REFEIÇÕES

98 g

sem contar lanches

+ lanches, fruta e legumes à vontade. Referência geral para quem treina: cerca de 1,6 g de proteína por kg de peso por dia (Morton et al., 2018). Para 70 kg, ≈ 110 g. É um ponto de partida, não uma prescrição individual.

UMA SÓ IDA AO SUPERMERCADO.

Tudo o que precisas para as 5 receitas. Tira uma fotografia a esta página antes de sair, ou imprime-a e risca.

FRESCOS

	1× CADA RECEITA	SEMANA TIPO
☐ Skyr natural	440 g	1,57 kg
☐ Leite meio-gordo	250 ml	750 ml
☐ Queijo fresco magro	100 g	350 g
☐ Ovos	2	8
☐ Claras de ovo (pacote)	100 ml	400 ml
☐ Peito de frango grelhado	120 g	360 g

FRUTA E LEGUMES

	1× CADA RECEITA	SEMANA TIPO
☐ Bananas	1	3
☐ Frutos vermelhos congelados	100 g	400 g
☐ Tomates	1	3
☐ Pepino	1	2
☐ Alface	1 pé	1 pé
☐ Espinafres baby	40 g	160 g
☐ Cogumelos laminados	80 g	320 g

MERCEARIA

	1× CADA RECEITA	SEMANA TIPO
☐ Flocos de aveia	80 g	270 g
☐ Arroz pré-cozinhado (saquetas)	1	3
☐ Atum ao natural (latas)	1	3
☐ Sriracha	1 frasco	1 frasco
☐ Tortilhas integrais	1	3
☐ Manteiga de amendoim	1 frasco	1 frasco
☐ Mel	1 frasco	1 frasco

Básicos que já tens em casa: azeite, sal, pimenta, canela e limão.

QUERES JUNTAR O TREINO? VÊ A ÚLTIMA PÁGINA →

Valores nutricionais: Ciquál 2025 (Anses); skyr: valores de rótulo. Sugestões para uma alimentação saudável, que não substituem o acompanhamento de um médico ou nutricionista; em caso de doença, alergia ou intolerância, fala primeiro com um profissional de saúde.

E AGORA?

FOI FÁCIL? DÁ O PRÓXIMO PASSO.

Estas 5 receitas são o começo. No Desafio 14 Dias juntamos o treino: 14 dias para recomeçar ao teu ritmo, em casa ou no ginásio.

DESAFIO 14 DIAS

29 €

PAGAMENTO ÚNICO

- ✓ 6 treinos guiados de 30 minutos
- ✓ Versão casa (sem material) ou versão ginásio: tu escolhes.
- ✓ 10 receitas simples: estas 5 e mais 5 novas
- ✓ Checklist diária de hábitos

Se depois passares para um acompanhamento de 90 dias, os 29 € são descontados.

Começar o Desafio · 29 €



Dúvidas? Fala comigo no WhatsApp

+33 7 49 03 01 29

40+

Mais de 40 pessoas
acompanhadas

Eu era a primeira a dizer que não ia mudar a minha alimentação. Estava muito reticente em mudar a forma como comia, mas consegui. Em 3 meses perdi 10 kg e o meu corpo ficou muito mais definido.

Amanda, 36 anos · -10 kg em 3 meses

Resultado de um acompanhamento de 90 dias, não do Desafio. Os resultados variam de pessoa para pessoa.

NÃO É UM TREINO QUE TE MUDA A VIDA. É REPETI-LO.

André

A