



# DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

## FONTES PROTEICAS PARA

## O CAFÉ DA MANHÃ



Um café da manhã rico em proteínas ajuda a manter a saciedade, controlar o peso e fornecer energia para começar o dia com disposição.

### Fontes proteicas para o café da manhã

- 1) **Ovos:** Fonte de proteínas de alta qualidade e fácil de preparar.
- 2) **Iogurte natural ou gregos:** Rico em proteínas e probióticos que auxiliam na saúde intestinal.
- 3) **Queijo cottage ou ricota:** Baixo em gordura e excelente fonte de proteína.
- 4) **Aveia com sementes:** Aveia combinada com chia ou linhaça aumenta a quantidade de proteínas e fibras.
- 5) **Tofu grelhado:** Opção vegetal rica em proteínas e versátil.
- 6) **Whey protein:** Excelente opção para shakes rápidos ou para adicionar em receitas.

### Receitas práticas para o café da manhã

- **Omelete de espinafre e queijo cottage:** Bata 2 ovos, adicione espinafre picado e 2 colheres de sopa de queijo cottage. Tempere a gosto e cozinhe em fogo baixo até dourar.
- **Iogurte com frutas e sementes:** Misture 1 pote de iogurte natural, 1 colher de sopa de chia e frutas picadas (como morango ou banana).
- **Shake proteico rápido:** Bata 1 copo de leite ou bebida vegetal, 1 dose de whey protein e 1 banana. Aproveite!
- **Tofu mexido com açafrão e tomate:** Refogue cubos de tofu com tomate picado, açafrão e temperos a gosto. Fica uma delícia!

# **Dica:** Varie as fontes de proteína no seu café da manhã para garantir uma alimentação equilibrada e saborosa!