GUIA PRÁTICO & NUTRIÇÃO

# Shakes e Vitaminas na Rotina

*Praticidade, saúde concentrada e 5 receitas rápidas para otimizar o seu dia a dia.*

Com a rotina cada vez mais acelerada, manter uma alimentação equilibrada tornou-se um grande desafio. Entre compromissos de trabalho, estudos e treinos, as refeições intermediárias costumam ser negligenciadas. Os **shakes funcionais e vitaminas** surgem como uma solução prática, permitindo concentrar fibras, proteínas e vitaminas essenciais em uma única preparação rápida.

## 🍃 BENEFÍCIOS DA INCLUSÃO DIÁRIA

### 1. Nutrição Concentrada

Ao triturar frutas, sementes e vegetais, facilita-se a digestão e o aporte imediato de micronutrientes indispensáveis para a vitalidade diária.

### 2. Economia de Tempo

O preparo leva menos de 3 minutos. Elimina a desculpa da falta de tempo para manter hábitos saudáveis em qualquer lugar.

### 3. Saciedade Prolongada

A combinação equilibrada de fibras (aveia, chia) e fontes de proteína reduz os beliscões fora de hora e mantém a energia estável.

### 4. Alta Versatilidade

Ajuste os ingredientes conforme o objetivo do momento: aporte proteico no pós-treino, ação detox ou energia rápida pré-treino.

### 🥤 Dica de Ouro no Preparo

Textura Perfeita

Para obter uma consistência aveludada sem empelotar, adicione primeiro os ingredientes líquidos (água, leite ou água de coco) na base do copo e, em seguida, acrescente as frutas, sementes e pós suplementares.

## 🥤 5 RECEITAS PRÁTICAS E NUTRITIVAS

### 1. Shake Pós-Treino de Banana & Amendoim

Recuperação Muscular

- 1 banana madura (congelada para mais cremosidade)
- 200 ml de leite (integral, desnatado ou vegetal)
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim integral
- 1 scoop de whey protein (baunilha ou chocolate) & 1 colher de chá de chia

**Modo de preparo:** Adicione o leite, a pasta de amendoim e o whey no copo. Acrescente a banana e bata por 30 segundos.

### 2. Vitamina Energética de Frutas Vermelhas

Antioxidante

- 1/2 xícara de frutas vermelhas (morangos, mirtilos ou amoras)
- 200 ml de água de coco gelada
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos + 1 colher de mel

**Modo de preparo:** Junte a água de coco, a aveia e o mel. Adicione as frutas e bata até homogeneizar.

### 3. Green Smoothie Detox

Digestivo & Leve

- 1 folha de couve manteiga (sem talo) + 1/2 maçã verde com casca
- 1/2 pepino pequeno + 200 ml de água de coco + suco de 1/2 limão

**Modo de preparo:** Processa todos os itens até que a couve esteja triturada. Consuma sem coar para preservar as fibras.

### 4. Shake Tropical Termogênico

Refrescante

- 2 fatias de abacaxi + 5 a 8 folhas de hortelã fresca
- 200 ml de água bem gelada + 1 colher de chá de linhaça dourada

**Modo de preparo:** Adicione os líquidos e sementes, insira o abacaxi e a hortelã e bata até adquirir textura uniforme.

### 5. Vitamina Funcional de Iogurte & Mirtilo

Saúde Intestinal

- 1 potinho (170g) de iogurte natural + 100 ml de leite de amêndoas
- 1/2 xícara de mirtilos + 1 colher de sopa de farelo de aveia

**Modo de preparo:** Misture o iogurte e o leite no copo, adicione as frutas e a aveia e bata até ficar aveludado.

💡 **Prepare suas vitaminas em qualquer lugar com praticidade!**
Confira o Mini Liquidificador Sem Fio com 12 Lâminas e frete rápido no Mercado Livre: