



EBOOK

Ideias para um café da manhã saudável



NATHÀLIA CEOLIN
NUTRICIONISTA

Um café da manhã saudável e nutritivo deve ser composto por uma boa combinação dos macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) e micronutrientes.

Essa combinação, além de nutritiva irá gerar saciedade ao longo do dia, evitando também as famosas beliscadas ao longo da manhã



01

Pão com ovo + café sem açúcar

- 1 Fatia de pão integral
- 1 ovo
- 1 Fatia de queijo
- 1 Banana
- Granola
- 1 Xícara de café sem açúcar



Crepioca + Vitamina de banana

- 1 Ovo
- 15g de tapioca
- 1 banana prata
- 1 Colher de sopa de Aveia (10g)
- 200 ml de Leite ou bebida vegetal
- 15g de Whey protein ou proteína em

Modo de preparo:

Vitamina: No liquidificador bata a banana, aveia o leite (ou bebida vegetal) e o whey.

Crepioca: Em uma vasilha misture o ovo e a tapioca muito bem, despeje em uma frigideira e deixe dourar dos dois lado



Tapioca com ovo + vitamina de morango

- 1 Ovo
- 50g de Tapioca
- Leite ou bebida vegetal
- 5 morangos congelados

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o leite (ou bebida vegetal) com os morangos.

Faça a tapioca e depois recheie ela com o ovo.



Pão de forma com pasta de amendoim + banana + omelete + café

- 1 fatia de pão de forma
- 1 banana
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim
- 2 ovos
- 1 xícara de café sem açúcar

Modo de preparo:

Passe a pasta de amendoim no pão e coloque as bananas por cima.



Pão francês + mamão + suco de laranja

- 1 unidade de pão francês
- 1 colher de requeijão
- 1 fatia de queijo
- Meio mamão
- aveia ou granola
- suco de laranja



iogurte com frutas

- 1 unidade de iogurte
- 20g de Whey protein
- Fruta que preferir
- 15g de Granola ou aveia



07

Banana da terra + omelete + suco de laranja

- 1 banana da terra
- 15g de Mel
- 2 ovos
- Suco de laranja

Modo de preparo:

Bata os ovos muito bem com um garfo ou fouet e despeje na frigideira untada até cozinhar dos dois lado



Pão de forma + queijo coalho + iogurte

- 1 fatia de pão de forma integral
- 30g de queijo coalho
- 1 unidade de iogurte
- 5 Morangos
- 15g de granola

Aqui é legal você colocar o queijo no pão e por na air fryer ou forno, até o queijo ficar dourado por cima



09

Cappuccino proteico + mamão + ovo mexido

- 2 colheres de sopa de leite em pó
- 2 colheres de sopa de whey protein ou proteína vegetal em pó
- Canela em pó a gosto
- Café solúvel
- Meio mamão
- 1 ovo mexido



Panqueca de banana com pasta de amendoim + café

- 1 ovo
- 1 banana prata
- 2 colheres de sopa rasa (15g) de aveia
- canela em pó a gosto
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim
- 1 xícara de café sem açúcar

Modo de preparo:

Misture muito bem em um recipiente o ovo, a aveia, a canela e a banana já amassada. Despeje e um frigideira untada e deixe dourar dos dois lado. Por fim coloque a pasta de amendoim em cima.



Torrada com geleia + ovo mexido + café

- 2 unidades de torrada
- 2 colheres de sopa de geleia de frutas vermelhas
- 1 ovo mexido
- 1 xícara de café preto sem açúcar



Overnight Oats + suco de morango

Base do Overnight:

- 2 colheres de sopa cheia de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa rasa de semente de chia
- 150ml de Leite ou bebida vegetal
- Mel para adoçar

Toppings:

- Frutas (banana, morango, manga)
- Granola (15g)
- Sementes (de abóbora, de girassol)
- Castanhas
- Geleia (1 colher de sopa)
- Whey protein (15g)

Use sua criatividade!

Overnight Oats + suco de morango

Modo de preparo:

Na noite anterior, misture a aveia, a chia, o leite (ou bebida vegetal) e o mel.

No outro dia, essa mistura estará com uma consistência mais firme.

Agora é a hora de usar sua criatividade e colocar os toppings que você mais gostar



14

Tapioca com patê + banana + granola + suco de laranja

- 50g de tapioca
- 20g de atum
- 1,5 colher de sopa de requeijão
- 1 Banana prata
- 15g de granola
- Suco de laranja

Modo de preparo:

Escorra o óleo do atum, amasse ele e misture muito bem com o requeijão. Está pronto seu patê. Recheie sua tapioca com ele.

