



GROWTH NA COZINHA

Saiba o que o nosso
time está consumindo!

Growth
SUPPLEMENTS



**Seja bem-vindo(a) ao nosso eBook de receitas,
em colaboração com os nossos parceiros.**

**Neste eBook trazemos harmonia entre sabor
e saúde, reunindo uma seleção cuidadosa de
receitas deliciosas que irão satisfazer seu paladar
sem comprometer seus objetivos.**

Descubra nesse eBook desde opções de café da manhã até sobremesas, todas elaboradas com ingredientes nutritivos e equilibrados. Agradecemos imensamente aos nossos parceiros por compartilharem conosco sua experiência.

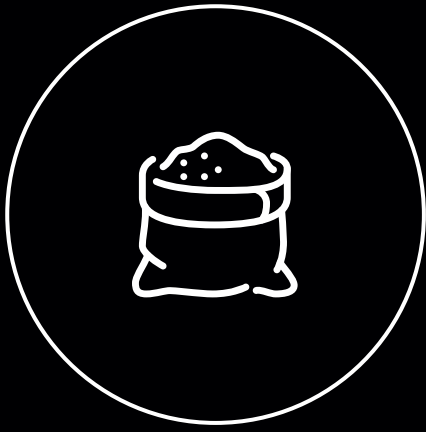
Que você possa experimentar ingredientes frescos e desfrutar de uma vida mais saudável, sem abrir mão do prazer à mesa. Aproveite cada receita e celebre o poder transformador de uma alimentação consciente.

BOM APETITE E SAÚDE!



PICOLÉ SENSÇÃO PROTEICO

Por: Lari Vieira



INGREDIENTES

- 100g morangos
- 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- 3 scoops de whey growth morango
- 150ml de água
- Gotas de chocolate 70% derretido em banho maria para cobertura e decoração (opcional)





MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador o Whey, o leite em pó, os morangos e a água.
2. Coloque em forminhas para picolé e leve ao congelador até endurecer (decore com fatias ou pedacinhos de morango).
3. Derreta o chocolate em banho maria e mergulhe os picolés.
4. Leve imediatamente ao congelador.
5. Decore com fios de chocolate (opcional)



BOLO DE POTE PROTEICO

Por: Nina Marins



INGREDIENTES

- 1 ovo
- 3 cs de farinha de aveia (30g)
- 1 cs de cacau 100% (10g)
- 1 cs de xylitol (10g)
- Água até dar o ponto
- 1 cc de fermento

RECHEIO

- 2 scoops de whey de morango (30g)
- 1 cs de creme de avelã (15g)





MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente adicione o ovo, farinha de aveia, cacau, xylitol e misture tudo
2. Adicione água aos poucos para formar uma massa um pouco mais cremosa
3. Coloque o fermento e misture.
4. Leve ao microondas por 1:15.
5. Deixe esfriando.
6. Faça a caldinha de whey com água até ficar em uma consistência mais líquida
7. Esfarele o bolo e comece a montagem em um pote
8. Faça camadas com a massa e a caldinha
9. Finalize com creme de avelã

MACROS

CALORIAS: 434 KCAL

PROTEÍNA: 37,94G

CARBOIDRATOS: 35,89G

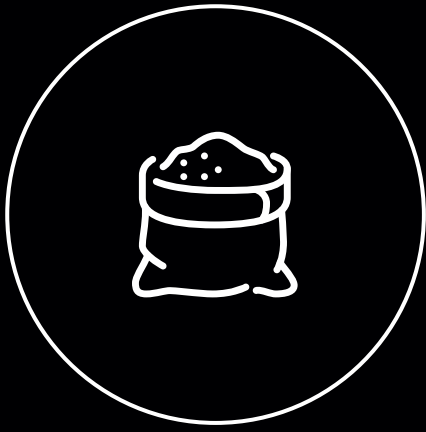
GORDURA: 17,37G





RABANADA FIT RECHEADA

Por: Jenni Rosa



INGREDIENTES

- 2 fatias de pão integral
- 20g de chocolate 70%

PARA EMPANAR A RABANADA

- 100ml de leite desnatado
- 1 clara
- 1 col de adoçante
- 1 col de leite em pó desnatado para peneirar por cima



MACROS

CALORIAS: 240 KCAL

PROTEÍNA: 8G

CARBOIDRATOS: 28G

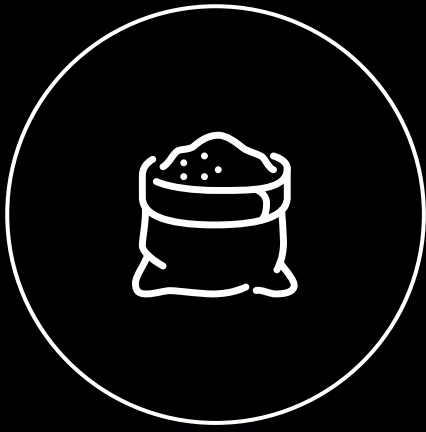
GORDURA: 11G





MUFFIN PROTEICO

Por: Gabriel Arones



INGREDIENTES

- 50g de whey concentrado
- 50g de farinha de aveia (ou trigo)
- 12g de banana
- 1 Ovo
- 15g de Pasta de amendoim
- 1 barrinha de chocolate growth
- 1 colher de chá de fermento
- adoçante (opcional)





MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma tigela, coloque a massa em forminhas de “muffin” untadas com óleo de coco spray growth, e jogue as lascas do chocolate por cima de cada bolinho... leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 20 min e aproveite.

Rende 6 muffins.

MACROS

CALORIAS: 453 KCAL

PROTEÍNA: 41,6G

CARBOIDRATOS: 36,2G

GORDURA: 15,7G





PANQUECA DE BANANA

Por: Letícia Fonseca



INGREDIENTES

- 1 banana
- 2 ovos
- 20g de aveia
- 20g de whey de leite em pó da Growth
- Opcional:
 - 1 colher de chá de adoçante (usei xilitol da Growth)
 - canela em pó a gosto





MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes no mixer ou liquidificador;
2. Unte a frigideira com spray de óleo de coco;
3. Faça de 2 a 4 panquecas com a mesma massa em fogo médio/baixo;
4. Quando dourar ou formar bolhas, vire a panqueca;
5. Adicione uma cobertura (creme branco ou creme de avelã da Growth)

MACROS

CALORIAS: 341 KCAL

PROTEÍNA: 31.9G

CARBOIDRATOS: 28G

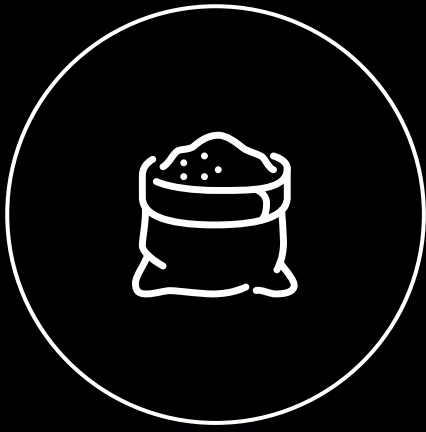
GORDURA: 11.8G





ARROZ DOCE PROTEICO

Por: José Alvarenga



INGREDIENTES

- 100g de arroz
- 100ml de leite de coco
- O dobro da medida de arroz para água
- Canela a gosto.





MODO DE PREPARO

1. Adicione o arroz, o leite de coco e a água em uma panela e misture;

2. Adicione canela, deixe cozinhar e está pronto para desligar o fogo;

3. Adicione duas unidades de doses de Whey, mais 100ml de leite de coco e se preferir pode

adicionar algumas gotas de adoçante;

4. Misture tudo na panela e deixe esfriar.

MACROS

(cada taça)

CALORIAS: 388 KCAL

PROTEÍNA: 26G

CARBOIDRATOS: 44G

GORDURA: 13G





MOSAICO DE GELATINA DIET

Por: Dani Borges



INGREDIENTES

- 5 pacotinhos de gelatina diet (morango, framboesa, uva, limão e abacaxi - você pode usar os sabores que preferir)
- 2 embalagens de Whey pronto sabor baunilha
- 2 pacotinhos de gelatina sem sabor





MODO DE PREPARO

PARA AS GELATINAS COLORIDAS

Prepare as gelatinas em potes separados, eu usei 200ml de água filtrada já fervente para dissolver a gelatina e depois acrescente mais 200ml de água fria filtrada para que elas ficassem mais duras, mexa

bem até dissolver tudo e ficar homogêneo. Leve para a geladeira e deixe por 1 dia até elas ficarem bem durinhas.

Depois, quando as gelatinas estiverem prontas, corte em cubinhos e reserve em um pote, leve novamente para a geladeira.

PARA O CREME BRANCO

Você vai usar as 2 embalagens de whey pronto sabor baunilha.

1 embalagem do whey pronto deve estar gelada.

A outra deve ser aquecida levemente no fogo (essa embalagem deve estar em temperatura ambiente).

Misture a gelatina sem sabor já preparada (prepare a gelatina sem sabor de acordo com as instruções da embalagem) com o whey aquecido misturando bem até ficar homogêneo.

Acrescente o whey gelado e misture novamente até ficar homogêneo.

Agora é só ir adicionando uma camada da mistura da gelatina sem sabor com o whey e uma camada das gelatinas coloridas, até preencher todo o recipiente que ficará o mosaico. Assim que finalizar, leve para a geladeira e espere cerca de 12h, até ficar consistente e durinha.



SORVETE SAUDÁVEL E PROTEICO

Por: Yasmin Castilho



INGREDIENTES

- Morango, banana e amora congelados
- Um pouco de água
- 2 scoops de whey natural





MODO DE PREPARO

Triture as frutas congeladas com um pouco de água;

Adicione o whey, bata novamente e está pronto!



HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO

Por: Matheus Rocha



INGREDIENTES

- 200g de grão-de-bico pesado seco
- 1 cebola e 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de semente de linhaça
- Chimichurri e Sal
- 1 scoop de proteína vegetal sem sabor da Growth (arroz, soja ou ervilha)





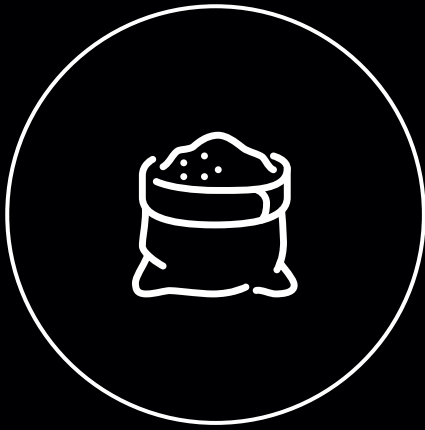
MODO DE PREPARO

1. Deixe o seu grão-de-bico de molho por no mínimo 6 horas, depois escorra a água.
2. Leve para o processador junto com os temperos e a proteína vegetal, caso necessário desligue e vá soltando ele das laterais se ficar grudando.
3. É importante o grão-de-bico estar cru para não ser necessário o uso de farinhas e a consistência ficar crocante.
4. Não deixe triturar muito para não ficar muito mole, vá modelando ele e coloque em uma tampa, depois leve ao freezer até endurecer.
5. Depois disso é só untar uma frigideira com um pouco de gordura e deixar dourar dos dois lados, sempre no fogo baixo, pois o grão-de-bico precisa cozinhar o necessário.
6. Para a salada cortar cenoura e repolho roxo bem fininhos, colocar sal, um pouco de limão e misturar a maionese da Growth.



CHEESECAKE DE LIMÃO

Por: Beatriz Costa



INGREDIENTES

- 1 limão
- 1/2 xic de iogurte desnatado
- 1 col cheia de creme de queijo light
- 7 biscoitos tipo maisena sem açúcar
- 1 col de sopa de manteiga derretida
- 2 + 1/2 scoop de whey da Growth (30g)
- 1 pacote de gelatina sem sabor ou 2 folhas





MODO DE PREPARO

PARA A MASSA

1. Bata o biscoito no processador ou liquidificador até virar uma farofa.
2. Acrescente a manteiga derretida e bata novamente, misturando bem.

3. Forre com a massa o fundo de uma forma de silicone e reserve.

MODO DE PREPARO DO CREME

1. Em uma panela adicione o creme de queijo light, iogurte desnatado, 1 limão espremido, e um scoop de whey protein.
2. Mexa tudo em fogo baixo e acrescente a gelatina e misture novamente até dissolver tudo.
3. Por fim, só colocar o creme nas forminhas e levar para gelar até endurecer e pegar consistência.

E para finalizar é só desenformar com cuidado e decorar com biscoitos triturados, fatias e rapas de limão e já estará pronto para servir.

E para finalizar é só desenformar com cuidado e decorar com biscoitos triturados, fatias e rapas de limão e já estará pronto para servir.



BOLINHO PROTEICO COM CALDA DE WHEY

Por: Pedro Maia



INGREDIENTES

MASSA

- 20g aveia em flocos finos
- 10g cacau em pó
- 15g Whey Protein Concentrado da Growth Sabor Chocolate Milk Shake
- 1 scoop de xilitol da Growth
- 1 colher de café de fermento
- 70ml leite semidesnatado
- 15g chocolate 70%





INGREDIENTES

COBERTURA

- 15g Whey Protein Concentrado da Growth Sabor Chocolate Milk Shake
- Leite semidesnatado até ficar na consistência que preferir





MODO DE PREPARO

1. Em um pote adicione aveia, cacau, whey, xilitol, 1 colher de fermento e leite;

2. Mexa até a os ingredientes se misturarem e adicione pedaços de chocolate.

3. Leve ao microondas por 1 minuto.adicionar algumas gotas de adoçante;

4. Prepare a cobertura e adicione morango (opcional)



PETIT GATEAU

Por: Carol Campos



INGREDIENTES

- 1 maçã sem casca
- 1 ovo
- 15g de cacau 100%
- 15g whey
- 20g chocolate 70% Growth

INGREDIENTES

PARA O SORVETE:

- 1 iogurte proteico Growth
- 10g de whey Growth





MODO DE PREPARO

1. Leve ao liquidificador a maçã, o ovo e o cacau.
2. Depois adicione o fermento e misture bem.
3. Coloque o chocolate picado e leve a Airfryer por 30 minutos.
4. Faça a calda com whey de chocolate, ou sabor neutro com cacau, misturando bem com 3 colheres de sopa de água.

MODO DE PREPARO DO SORVETE

Congele um iogurte proteico de baunilha e bata com 10g de whey, volte ao congelador para uma consistência mais firme.

PROTEICO, SEM AÇÚCAR e o melhor: rende 3 porções

E para finalizar é só desenformar com cuidado e decorar com biscoitos triturados, fatias e rapas de limão e já estará pronto para servir.

MACROS

(Todas as porções)

CALORIAS: 515 KCAL

PROTEÍNA: 40G

CARBOIDRATOS: 59G

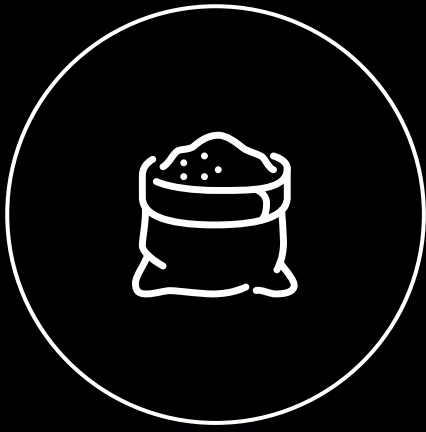
GORDURA: 15G





RECEITA MOUSSE DE CHOCOLATE FIT

Por: Bia Fidelis



INGREDIENTES

- 3 barrinhas de chocolate fit
- 1 iogurte desnatado natural
- 1 scoop de whey de milkshake de chocolate





MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador por 3 minutos.



MOUSSE DE CHOCOLATE PROTEICO

Por: Carol Valhante



INGREDIENTES

- 100ml de iogurte natural integral
- 4 quadradinhos de chocolate meio amargo (ou ao leite)
- 30g de whey de chocolate





MODO DE PREPARO

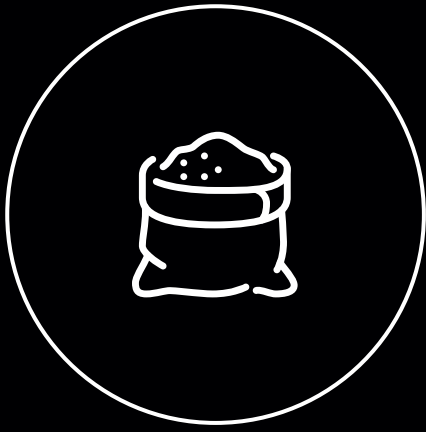
Coloque o chocolate no microondas por 1 minuto até derreter, adicione o iogurte e o whey e misture até ficar bem homogêneo.

Leve ao congelador por mais ou menos 1 hora, e está pronto para servir.



MINGAU PROTEICO

Por: Loira do Sul



INGREDIENTES

- 40g de aveia
- 1 banana inteira
- 200g de morangos
- 30g de whey protein sabor leite em pó
- Adoçante a gosto





MODO DE PREPARO

Leve ao fogo a aveia com 200ml de água, ferva até que chegue no ponto mais cremoso.

Com o fogo desligado adicione whey e mexa até dissolver, por fim adicione as frutas picadas.



SHAKE PROTEICO CAPPUCINO

Por: Loira do Sul



INGREDIENTES

- 1 scoop de whey protein sabor cappuccino
- 1 xícara (café) de café pequena
- 1 copo de leite vegetal (castanha, coco, aveia)
- 1 colher (chá) de cacau em pó
- 1 colher (chá) de canela





MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Beba quente ou adicione gelo para o consumo.



**WHEY
PROTEIN**

**Growth
SUPPLEMENTS**

5.2g BCAAs

4.3g Glutamina /
Acido Lúscico

100% WHEY
PROTEIN

80%
**SUPLEMENTO
ALIMENTAR EM PÓ**

**MATÉRIA-PRIMA
INDUSTRIADA SELECIONADA**

ALTO TEOR DE PROTEÍNAS
ALTO TEOR DE PROTEÍNAS

**AS PROTEÍNAS AUMENTAM
O DESEMPENHO POR EXERCÍCIOS E SAÚDE**

**SABOR
MILK SHAKE**



PANQUECA DE CHOCOLATE

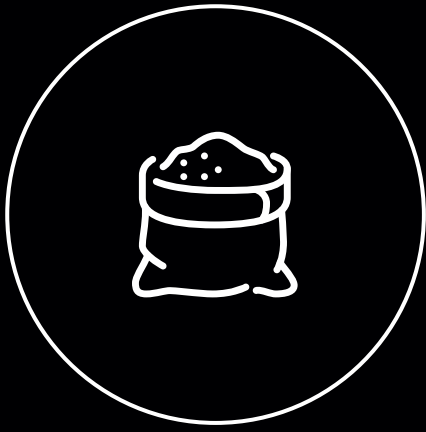
Por: Bruna Vilaverde



INGREDIENTES MASSA

- 1 ovo
- 20g de aveia
- Canela
- Cacau em pó
- 10g de psyllium
- 20g de whey
- Água
- Fermento
- Adoçante (opcional)





INGREDIENTES CALDA

- 20g de whey
- Café preto até dar o ponto
- Morangos





MODO DE PREPARO

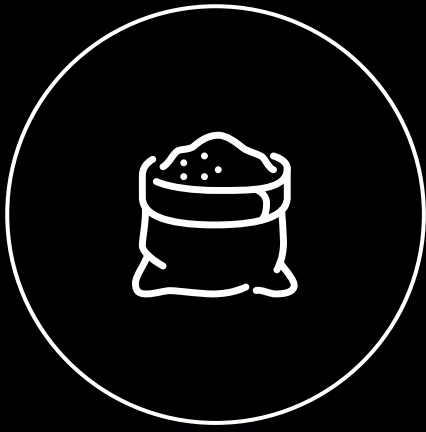
Bata todos os ingredientes no liquidificador e asse em uma frigideira de maneira convencional;

Depois de pronta, adicione a calda.



PUDIM PROTEICO

Por: Bruc



INGREDIENTES

- 400ml de leite desnatado
- 1 pão francês
- 3 ovos
- Adoçante a gosto
- 60g de whey





MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes acima no liquidificador.
2. Em uma forma UNTADA, coloque mel no fundo para calda e por último despeje a massa do liquidificador.
3. Leve para a air fryer à 150 graus por 35 mins.
4. Leve para geladeira até atingir a consistência correta.



80%
**WHEY
PROTEIN**

SUPLEMENTO ALIMENTAR
DE PROTEÍNA DO SORO
DO LEITE

Growth
SUPPLEMENTS

80%
**WHEY
PROTEI**

5,4g

4,5g

100% Whey
Prote

CONCENTRADO

MATERIA-PRIMA
PROVISTA SELECIONADA

RICO EM
AMINOÁCIDOS

CAPPUCCINO PROTEICO

Por: Nathalia Freitas



INGREDIENTES MASSA

- 400ml de leite desnatado
- 1 pão francês
- 3 ovos
- Adoçante a gosto
- 60g de whey





MODO DE PREPARO

Aqueça o leite por 1 minuto no microondas e, depois de morno, bata todos os ingredientes em uma coqueteleira bem vedada com ajuda de uma espiral.

Agora é só aproveitar o melhor capuccino do mundo

Growth
SUPPLEMENTS