

Sabor & Performance 2026

Guia Prático de Receitas com Whey e Creatina



Made with **GAMMA**

A Base: Comida de Verdade é o Combustível



O Fundamento da Performance

Nenhuma suplementação substitui uma alimentação balanceada e nutritiva. Vegetais, proteínas magras, carboidratos integrais e gorduras saudáveis formam a base sólida para qualquer objetivo de saúde, composição corporal ou performance atlética.

Pense na comida de verdade como o combustível que alimenta todos os sistemas do seu corpo 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Whey e Creatina: Os Aceleradores Estratégicos



Aceleradores, Não Substitutos

Whey e creatina funcionam como ferramentas estratégicas que amplificam os resultados quando a base nutricional já está sólida. Não desperdice dinheiro suplementando sem uma estratégia clara.



Foco em Objetivos

Construção muscular e força potencializadas com a pureza correta do suplemento.



Saúde e Longevidade

Musculatura preservada e força mantida são fundamentais para qualidade de vida em todas as idades

Whey Protein: Saciedade e Construção Muscular

Proteína de Alta Qualidade

9g de aminoácidos essenciais por dose, com rápida absorção para recuperação muscular pós-treino

Saciedade Prolongada

Ajuda a controlar a fome entre refeições, facilitando o controle calórico para objetivos de composição corporal

Versatilidade Total

Se integra perfeitamente a receitas doces e salgadas. **Dica de ouro:** Adicione sua dose diária de **Creatina junto com o Whey** nessas receitas para maximizar a força sem alterar o sabor.



Made with **GAMMA**

Creatina: O Suplemento Nº 1 para Força


Por Que É o Padrão-Ouro

Com mais de 500 estudos científicos comprovando sua eficácia, a creatina é o único suplemento que aumenta força e potência muscular de forma consistente e segura.

- Aumenta força em até 15-20% em exercícios de alta intensidade
- Acumula energia (ATP) nas células musculares
- Melhora recuperação e reduz fadiga
- Segura para rins e fígado em doses recomendadas
- Para garantir resultados a pureza da creatina é fundamental. Clique abaixo para ver a creatina que recomendo.
- Para garantir resultados a pureza da creatina é fundamental. Clique abaixo para ver a creatina que recomendo.

[COMPRAR CREATINA SOLDIERS \(OFERTA OFICIAL\)](#)



 **Segredo de Uso:** Adicione 5g de creatina em pó a qualquer receita sem alterar o sabor. Funciona perfeitamente em smoothies, panificados e até pratos salgados.

Receita 1: Pudim de Chocolate com Whey

Ingredientes

- 1 scoop de Whey Protein sabor chocolate
- 200ml de leite vegetal (amêndoa ou aveia)
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa mel ou stevia
- 1 colher de chá agar-agar ou gelatina incolor

Modo de Preparo

1. Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo
2. Leve ao fogo médio mexendo sempre por 3 minutos
3. Despeje em formas individuais e refrigere por 2 horas

18g

Proteína

210

Calorias

28g

Carboidratos

CONFIRA O WHEY DE CHOCOLATE QUE USEI AQUI

Receita 2: Panqueca Fit com Whey

Ingredientes

- 1 scoop de Whey Protein sabor baunilha ou neutro
- 1 banana madura amassada
- 2 ovos inteiros
- 1 colher de chá de fermento
- Canela a gosto

Modo de Preparo

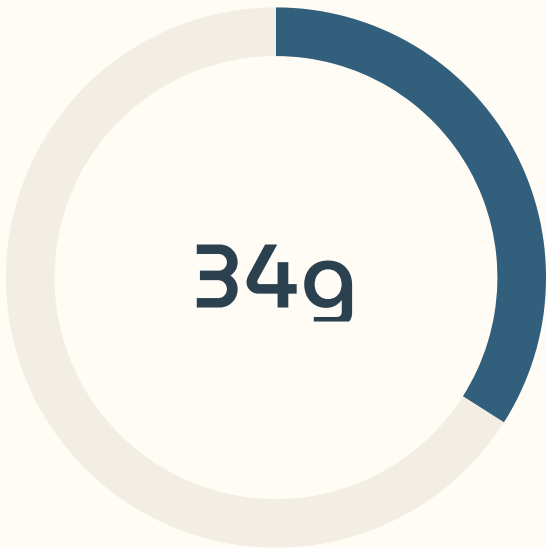
1. Misture todos ingredientes em um bowl
2. Bata levemente com garfo até formar uma massa homogênea
3. Despeje na frigideira antiaderente em fogo médio
4. Vire quando aparecerem bolhas na superfície



Proteína



Calorias



Carboidratos

GARANTIR O WHEY DE BAUNILHA; APROVEITE A OFERTA!

Receita 3: Smoothie Energético com Creatina



Ingredientes

- 5g de Creatina Monohidratada
- 1 banana
- 1 xícara de morango
- 1 colher de sopa de aveia
- 200ml de água de coco
- Gelo a gosto

Modo de Preparo

1. Adicione todos ingredientes no liquidificador
2. Bata por 30 segundos até ficar cremoso
3. Beba imediatamente após o treino ou como café da manhã

5g

Creatina

190

Calorias

3g

Gorduras

GARANTIR SUA CREATINA 100% PURA!

Receita 4: Omelete Fitness com Whey

Ingredientes

3 ovos inteiros + 1 scoop de Whey neutro ou baunilha + 1 xícara de espinafre + 50g de cogumelos + Tomate e temperos a gosto

Preparo

Bata os ovos com o Whey até misturar bem. Adicione vegetais picados. Despeje na frigideira com azeite em fogo médio. Cozinhe até firmar e dobre ao meio.

Macros

35g Proteína | 280 Calorias | 8g Gorduras | 12g Carboidratos



GARANTA SEU KIT CREATINA PURA + WHEY COM DESCONTO!

Made with **GAMMA**

Receita 5: Bolo de Fubá Fit com Whey

Ingredientes

- 1 scoop de Whey sabor baunilha ou neutro
- 1 xícara de fubá
- ½ xícara de farinha integral
- 1 colher de sopa de fermento
- 3 ovos
- ½ xícara de adoçante ou mel
- 200ml de leite
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo

1. Misture secos (fubá, farinha, fermento e Whey)
2. Bata líquidos (ovos, leite e adoçante)
3. Una tudo e mexa até incorporar
4. Despeje em forma untada
5. Asse 30-35 minutos a 180°C



15g

Proteína

180

Calorias

26g

Carboidratos

CONFIRA AS MELHORES OFERTAS DO DIA EM NOSSA LOJA OFICIAL E GARANTA O SEU DESCONTO!

Espero que essas receitas ajudem na sua jornada! Com carinho, An^hdré Nogueira. Siga para mais dicas: <https://www.instagram.com/minhasofertasfitnessdodia/>