

YoPRO



CADA PROTEÍNA CONTA

RECEITAS PROTEICAS COM YoPRO

PROTEÍNA, SABOR E PRATICIDADE EM SUA ROTINA

ASSIM SÃO AS **RECEITAS PROTEICAS** QUE ESTÃO NESSE E-BOOK PARA QUALQUER HORA DO DIA OU DA NOITE.

SÃO OPÇÕES LEVES, PRÁTICAS E SAUDÁVEIS PARA O CAFÉ DA MANHÃ, PRO LANCHINHO ENTRE AS REFEIÇÕES E TAMBÉM PARA O ALMOÇO E JANTAR, TODAS COM YoPRO PARA VOCÊ **APROVEITAR DA MELHOR FORMA** O CONSUMO DE **PROTEÍNAS** QUE DEVE SER FRACIONADO AO LONGO DO DIA.

IMPORTANTE!

YoPRO CONTÉM WHEY + CASEÍNA, NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA A ROTINA DE EXERCÍCIOS E QUE CONTRIBUEM PARA O GANHO DE FORÇA E RECUPERAÇÃO MUSCULAR, ALÉM DE ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCARES*, ZERO LACTOSE E FONTE DE CÁLCIO.

PREPAROU UMA RECEITA?

MARQUE **@YOPRO.BR** E COMPARTILHE! AS MELHORES PODEM APARECER EM NOSSO INSTAGRAM.

BOM APETITE E BONS TREINOS!

*CONTÉM AÇÚCARES PRÓPRIOS DOS INGREDIENTES.





**CADA
TREINO
CONTA**



**CADA
SUOR
CONTA**



**CADA
YoPRO
CONTA**



YoPRO

IMAGENS ILUSTRATIVAS. ALGUNS PRODUTOS CONTÊM GLÚTEN. CONSULTE O RÓTULO ANTES DE CONSUMIR.

RECEITAS PROTEICAS COM Yopro

CAFÉ DA MANHÃ

OMELETE DE FORNO COM ESPINAFRE, COGUMELOS E IOGURTE NATURAL	4
Yopro OVERNIGHT	5

LANCHE

BOWL DE FRUTAS AMARELAS	6
BOMBOM GELADO PROTEICO	7
WRAP COM Yopro NATURAL	8
BOLO PROTEICO DE BANANA COM CACAU	10
SORVETE COM Yopro MORANGO	12

ALMOÇO OU JANTAR

SALADA DE BATATA DOCE COM GRÃO DE BICO E IOGURTE	13
SALMÃO GRELHADO COM VEGETAIS ASSADOS E IOGURTE	15
SALADA DE BATATA DOCE COM FRANGO PICANTE	16

YoPRO

CAFÉ DA MANHÃ

OMELETE DE FORNO COM ESPINAFRE, COGUMELOS E IOGURTE NATURAL

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES:

10 FOLHAS DE ESPINAFRE PICADAS;

1 YoPRO COLHERÁVEL NATURAL 17g DE PROTEÍNAS (160g);

3 OVOS;

1/2 XÍCARA DE CHÁ (80g) DE COGUMELOS FRESCOS;

6 UNIDADES DE TOMATE CEREJA OU UM TOMATE PICADO;

1 COLHER DE SOPA (15g) DE PARMESÃO RALADO;

1 PITADA DE SAL;

PIMENTA A GOSTO.

MODO DE PREPARO:

1. EM UMA FORMA, COLOQUE AS FOLHAS DE ESPINAFRE E O YoPRO.

2. ACRESCENTE OS OVOS, OS COGUMELOS E OS TOMATES.

3. MEXA BEM PARA QUE OS INGREDIENTES SE INCORPOREM.

4. POR ÚLTIMO, COLOQUE O PARMESÃO, A PIMENTA E O SAL. LEVE AO FORNO ALTO, A 200°C, POR CERCA DE 5 A 10 MINUTOS, ATÉ GRATINAR. AGORA É SÓ SERVIR!

ESSA
RECEITA
LEVA:



CONTÉM GLÚTEN. LEIA SEMPRE
O RÓTULO ANTES DE CONSUMIR

YoPRO

CAFÉ DA MANHÃ

YoPRO OVERNIGHT

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO (APROX. 240g)

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS (+ 60 MIN DE GELADEIRA)

NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES:

- 1 YoPRO COLHERÁVEL COCO CREMOSO 15g DE PROTEÍNAS (160g);
- 1 COLHER DE SOPA DE CHIA;
- 2 COLHERES DE SOPA DE GELEIA DE FRUTAS VERMELHAS SEM AÇÚCARES;
- 1 COLHER DE SOPA DE ÁGUA FILTRADA;
- 5 MORANGOS;
- 15 MIRTILOS;
- NIBS DE CACAU.

MODO DE PREPARO:

1. PARA A PRIMEIRA CAMADA: EM UMA TIGELA, MISTURE 3 COLHERES DE SOPA DE YoPRO COM 1 COLHER DE SOPA DE CHIA. EM SEGUIDA, FAÇA UMA CAMADA NO FUNDO DO RECIPIENTE QUE A RECEITA SERÁ SERVIDA COM ESSA MISTURA.
2. EM OUTRA TIGELA, DILUA 2 COLHERES DE SOPA DE GELEIA EM 1 COLHER DE SOPA DE ÁGUA FILTRADA E, EM SEGUIDA, FAÇA UMA SEGUNDA CAMADA, EM CIMA DA MISTURA COM YoPRO E CHIA.
3. COM UMA FACA, PIQUE 4 MORANGOS EM RODELAS E DISTRIBUA POR CIMA DA GELEIA, FAZENDO UMA TERCEIRA CAMADA. EM SEGUIDA, FAÇA MAIS UMA CAMADA COM O RESTANTE DO YoPRO.
4. PARA FINALIZAR, DECORE O TOPO COM 1 MORANGO, OS MIRTILOS E NIBS DE CACAU. LEVE À GELADEIRA POR PELO MENOS 1 HORA.

ESSA
RECEITA
LEVA:



CONTÉM GLÚTEN. LEIA SEMPRE
O RÓTULO ANTES DE CONSUMIR

YoPRO

LANCHE

BOWL DE FRUTAS AMARELAS

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES (APROX. 135g CADA)
TEMPO DE PREPARO: 19 MINUTOS
NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES:

- 3 COLHERES DE SOPA DE MANGA PICADA (100g);
- 1 UNIDADE PEQUENA DE BANANA PRATA (70g);
- 1/2 XÍCARA DE CHÁ DE POLPA DE MARACUJÁ IN NATURA (70g);
- 1 YoPRO COLHERÁVEL NATURAL 17g DE PROTEÍNAS (160g).

MODO DE PREPARO:

1. EM UM LIQUIDIFICADOR, BATA A MANGA COM A BANANA E A POLPA DO MARACUJÁ ATÉ FICAR SEM PEDAÇOS GRANDES, APENAS AS SEMENTES DO MARACUJÁ TRITURADAS.
2. EM UM BOWL, COM AJUDA DE UMA COLHER, COLOQUE TODO O YoPRO, FAZENDO UMA PRIMEIRA CAMADA E EM SEGUIDA, POR CIMA, ACRESCENTE O CREME DE FRUTAS BATIDAS, FORMANDO UMA SEGUNDA CAMADA. DECORE COM O QUE MAIS GOSTAR.

DICA YoPRO:

PARA A DECORAÇÃO, VOCÊ PODE USAR RASPAS DE COCO, CASTANHA DE CAJU E UMA FRUTA VERMELHA DE SUA PREFERÊNCIA.

ESSA
RECEITA
LEVA:



CONTÉM GLÚTEN. LEIA SEMPRE
O RÓTULO ANTES DE CONSUMIR

YoPRO

LANCHE

BOMBOM GELADO PROTEICO

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO
TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS
NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

ESSA
RECEITA
LEVA:



NÃO CONTÉM GLÚTEN. LEIA SEMPRE
O RÓTULO ANTES DE CONSUMIR

INGREDIENTES:

100ml DE YoPRO UHT 25g MILKSHAKE DE BAUNILHA
1 COLHER DE CHÁ DE PASTA DE AMENDOIM;
5g DE CASTANHAS PICADAS.

MODO DE PREPARO:

1. COLOQUE NO FUNDO DE UMA FORMA DE CUPCAKE A PASTA DE AMENDOIM.
2. DESPEJE O YOPRO E LEVE AO CONGELADOR POR PELO MENOS 5H.
3. AO SERVIR ACRESCENTE AS CASTANHAS PICADAS POR CIMA.

YoPRO

LANCHE

WRAP COM YoPRO NATURAL

RENDIMENTO: 1 WRAP
TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS
NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES:

1 UNIDADE DE PÃO TIPO TORTILLA;
65g DE FRANGO;
1/2 PIMENTÃO VERMELHO PICADO;
1/2 PEPINO PICADO;
1 COLHER DE SOPA DE COENTRO (OPCIONAL);
1 PUNHADO DE ALFACE PICADO;
1 YoPRO COLHERÁVEL NATURAL 17g DE PROTEÍNAS (160g);
1 PITADA DE SAL;
PIMENTA A GOSTO;
1/2 COLHER DE SOPA DE PIMENTA-CAIENA (OPCIONAL).

ESSA
RECEITA
LEVA:



CONTÉM GLÚTEN. LEIA SEMPRE
O RÓTULO ANTES DE CONSUMIR

YoPRO

MODO DE PREPARO:

- 1.** CORTE OS VEGETAIS EM FATIAS FINAS. COLOQUE OS BRAÇOS PARA TRABALHAR E PIQUE A ALFACE COM AS MÃOS.
- 2.** COLOQUE O PÃO TIPO TORTILLA NO PRATO. ADICIONE O YoPRO E OS LEGUMES DE MANEIRA UNIFORME. TEMPERE À GOSTO.
- 3.** HORA DE COLOCAR AS PROTEÍNAS! FATIE O FRANGO EM TIRAS (QUALQUER MODO FUNCIONA, SEJA GRELHADO OU ASSADO) E COLOQUE EM CIMA.
- 4.** AGUENTA UMA PICÂNCIA? POLVILHE UM POUCO DE PIMENTA-CAIENA E ENROLE BEM A TORTILLA, PARA QUE FIGUE JUSTA.
- 5.** SABOREIE SEU WRAP FRESQUINHO! BEM CROCANTE E LEVEMENTE APIMENTADO.



YoPRO

LANCHE

BOLO PROTEICO DE BANANA COM CACAU

RENDIMENTO: 1 BOLO

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES:

PARA O BOLO:

3 BANANAS;

3 OVOS;

1/2 XÍCARA DE AVEIA;

1 XÍCARA DE LEITE EM PÓ;

1/2 XÍCARA DE CACAU EM PÓ;

1/4 XÍCARA DE ÓLEO DE COCO;

1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR MASCADO;

1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ.

COBERTURA:

100g DE CHOCOLATE MEIO AMARGO;

1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE COCO;

2 COLHERES DE SOPA DE YoPRO COLHERÁVEL
NATURAL 17g DE PROTEÍNAS.

ESSA
RECEITA
LEVA:



CONTÉM GLÚTEN. LEIA SEMPRE
O RÓTULO ANTES DE CONSUMIR

MODO DE PREPARO:

- 1.** COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR, BATA BEM E ACRESCENTE O FERMENTO POR ÚLTIMO.
- 2.** NO FORNO PRÉ-AQUECIDO, DESPEJE A MASSA EM UMA FORMA UNTADA E LEVE AO FORNO MÉDIO POR 40 MINUTOS.
- 3.** MISTURE O CHOCOLATE E O ÓLEO DE COCO E LEVE AO FOGO ATÉ DERRETER. MISTURE BEM E ACRESCENTE O Yopro.
- 4.** CUBRA O BOLO COM ESSA COBERTURA.



YoPRO

LANCHE

SORVETE COM YoPRO MORANGO

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES
TEMPO DE PREPARO: 90 MINUTOS
NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES:

1 BANANA;
250g DE YoPRO IOGURTE LÍQUIDO MORANGO 15g DE PROTEÍNAS;
300g DE MELANCIA (SEM SEMENTES);
60g DE MORANGOS FATIADOS;
60g DE MIRTILOS FRESCOS;
30g DE GOTAS DE CHOCOLATE AMARGO.

MODO DE PREPARO:

1. MISTURE SEU YoPRO, A BANANA E A MELANCIA EM UM PROCESSADOR DE ALIMENTOS. DEPOIS, RETIRE A LÂMINA E MISTURE OS MORANGOS, MIRTILOS E GOTAS DE CHOCOLATE.
2. DESPEJE TODA A MISTURA EM UMA FORMA DE PÃO E LEVE AO FREEZER POR 1 HORA.
3. QUANDO COMEÇAR A CONGELAR, RETIRE A FORMA DO FREEZER E INSIRA 10 PALITOS DE PICOLÉ, ESPAÇADOS UNIFORMEMENTE. DEIXE CONGELAR DURANTE A NOITE.
4. RETIRE A MISTURA DA FORMA, COLOQUE EM UMA TÁBUA E CORTE OS ESPAÇOS DE CADA PICOLÉ COM UMA FACA SERRILHADA AFIADA. PRONTO, DIVIRTA-SE COM MUITO SABOR E PROTEÍNAS!

ESSA
RECEITA
LEVA:



CONTÉM GLÚTEN. LEIA SEMPRE
O RÓTULO ANTES DE CONSUMIR

YoPRO

ALMOÇO/JANTAR

OPÇÃO VEGETARIANA

SALADA DE BATATA DOCE COM GRÃO DE BICO E IOGURTE

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

INGREDIENTES:

PARA A SALADA:

- 1 XÍCARA DE CHÁ DE GRÃO DE BICO COZIDO;
- 3 COLHERES DE CHÁ DE ERVAS FRESCAS À SUA ESCOLHA;
- 1 COLHER DE CHÁ DE ÓLEO DE COCO;
- 1 PITADA DE SAL;
- 1 COLHER DE CHÁ DE AÇAFRÃO (OPCIONAL);
- 2 UNIDADES DE BATATA DOCE CORTADA EM RODELAS;
- 1/2 MAÇO DE ACELGA OU COUVE PICADA;
- 1/2 COLHER DE SOPA DE SEMENTES DE ABÓBORA LEVEMENTE TORRADAS.

PARA O MOLHO:

- 1/4 DE XÍCARA DE CHÁ DE TAHINE;
- 2 COLHERES DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO;
- 1 YoPRO COLHERÁVEL NATURAL 17g DE PROTEÍNAS (160g)
- 2 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA QUENTE PARA DILUIR.

ESSA
RECEITA
LEVA:



CONTÉM GLÚTEN. LEIA SEMPRE
O RÓTULO ANTES DE CONSUMIR

MODO DE PREPARO:

- 1.** PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 180°C E FORRE UMA ASSADEIRA COM PAPEL ALUMÍNIO.
- 2.** EM UMA TIGELA, MISTURE O GRÃO DE BICO COM OS TEMPEROS, O ÓLEO DE COCO, O SAL E O AÇAFRÃO. COLOQUE O GRÃO-DE-BICO TEMPERADO NA METADE DA ASSADEIRA E, NA OUTRA METADE, COLOQUE A BATATA DOCE. REGUE COM UM POUCO DE ÓLEO DE COCO.
- 3.** POLVILHE UM POUCO DE SAL E ASSE EM FORNO MÉDIO POR CERCA DE 20 MINUTOS. EM SEGUIDA, RETIRE DO FORNO PARA MISTURAR O GRÃO DE BICO E VIRAR A BATATA DOCE PARA ASSAR BEM DOS DOIS LADOS.
- 4.** ASSIM QUE AS BATATAS E O GRÃO DE BICO ESTIVEREM ASSADOS, RETIRE-OS DO FORNO.
- 5.** EM UMA TIGELA, COLOQUE A ACELGA OU COUVE. ADICIONE AS BATATAS E O GRÃO DE BICO ASSADOS E POLVILHE AS SEMENTES DE ABÓBORA.

MOLHO:

- 1.** EM UM RECIPIENTE, MISTURE O TAHINE COM O SUCO DE LIMÃO E O YOPRO.
- 2.** MEXA BEM E ACRESCENTE A ÁGUA QUENTE.

SIRVA A SALADA JUNTO DO MOLHO E VEJA QUE DELÍCIA!



YoPRO

ALMOÇO/JANTAR

SALMÃO GRELHADO COM VEGETAIS ASSADOS E IOGURTE

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES
TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS
NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

ESSA
RECEITA
LEVA:



CONTÉM GLÚTEN. LEIA SEMPRE
O RÓTULO ANTES DE CONSUMIR

INGREDIENTES:

400g DE SALMÃO;
SAL A GOSTO;
AZEITE A GOSTO;
100g DE CENOURA PICADA;
100g DE BATATA DOCE PICADA;
100g DE ASPARGOS;
1 YoPRO COLHERÁVEL NATURAL 17g DE PROTEÍNAS (160g).

MODO DE PREPARO:

1. TEMPERE O SALMÃO COM UM FIO DE AZEITE E SAL A GOSTO. EM UMA FRIGIDEIRA, GRELHE O SALMÃO EM FOGO MÉDIO.
2. EM UMA SUPERFÍCIE PLANA, CORTE OS LEGUMES EM PEDAÇOS E COLOQUE EM UMA ASSADEIRA. ADICIONE SAL, AZEITE E LEVE AO FORNO MÉDIO DURANTE 20 MINUTOS.
3. PARA PREPARAR O PRATO, COLOQUE UM PEDAÇO DO SALMÃO COM OS LEGUMES ASSADOS E SIRVA COM YoPRO.

YoPRO

ALMOÇO/JANTAR

SALADA DE BATATA DOCE COM FRANGO PICANTE

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES:

400g DE PEITO DE FRANGO;

1 YoPRO COLHERÁVEL NATURAL 17g DE PROTEÍNAS (160g);

1 BATATA;

1/2 CEBOLA;

4 DENTES DE ALHO;

SAL E PIMENTA DO REINO A GOSTO.

MODO DE PREPARO:

1. CORTE A CEBOLA EM PEDAÇOS PEQUENOS, MISTURE COM O ALHO, SAL E PIMENTA

2. CORTE O FRANGO EM PEDAÇOS E ACRESCENTE O TEMPERO.

3. PARA O MOLHO DE IOGURTE, ADICIONE AO YoPRO UMA PITADA DE PIMENTA, SAL E DEIXE RESERVADO

4. CORTE A BATATA EM FATIAS FINAS.

5. COLOQUE EM UM RECIPIENTE O FRANGO TEMPERADO, AS BATATAS CORTADAS E LEVE AO FORNO DURANTE 30 MINUTOS.

6. APÓS O PREPARO, TIRE O FRANGO DO FORNO E ACRESCENTE O MOLHO COM YoPRO NATURAL E APROVEITE.

ESSA
RECEITA
LEVA:



CONTÉM GLÚTEN. LEIA SEMPRE
O RÓTULO ANTES DE CONSUMIR

YoPRO

SAIBA MAIS EM @YOPRO.BR