

15 RECEITAS RÁPIDAS

Até 15 minutos — Café, lanches e jantar
para quem tem pouco tempo

blognutricaointeligente.com.br

Material gratuito — uso pessoal

CAFÉ DA MANHÃ

1. Omelete express de espinafre

8 min | 180 kcal | Sem glúten

Ingredientes: 2 ovos, espinafre, sal, azeite

Preparo: Bata os ovos, misture espinafre. Frigideira com azeite, dobre ao meio.

2. Mingau de aveia com banana

5 min | 250 kcal | Vegetariano

Ingredientes: 3 col aveia, 1 banana, 200ml leite, canela

Preparo: Aveia + leite no micro 2 min. Banana amassada + canela.

3. Wrap de amendoim e banana

3 min | 280 kcal | Vegetariano

Ingredientes: Tortilha integral, pasta amendoim, banana, mel

Preparo: Espalhe pasta, banana fatiada, mel, enrole.

4. Iogurte proteico com granola

2 min | 220 kcal | Prático

Ingredientes: Iogurte natural, granola, frutas, mel

Preparo: Camadas: iogurte, granola, frutas, mel.

5. Toast de ricota com tomate

5 min | 170 kcal | Vegetariano

Ingredientes: Pão integral, ricota, tomate-cereja, orégano

Preparo: Torre o pão, ricota, tomates, orégano e azeite.

LANCHES

6. Smoothie verde

5 min | 190 kcal | Vegano

Ingredientes: Banana congelada, espinafre, leite amêndoas, mel

Preparo: Bata tudo no liquidificador. Sirva gelado.

7. Mix de nuts

2 min | 200 kcal | Sem glúten

Ingredientes: Castanhas, amêndoas, damascos, uva-passa

Preparo: Misture em um pote. Pronto pra levar.

8. Banana com amendoim e cacau

3 min | 230 kcal | Sem glúten

Ingredientes: Banana, pasta amendoim, cacau em pó

Preparo: Corte banana, espalhe pasta, polvilhe cacau.

9. Ovos cozidos temperados

12 min | 140 kcal | Low carb

Ingredientes: 2 ovos, sal rosa, pimenta

Preparo: Cozinhe 10 min, água gelada, tempere.

10. Cenoura com homus

5 min | 150 kcal | Vegano

Ingredientes: Cenouras, homus, páprica

Preparo: Corte cenouras, sirva com homus.

JANTAR RÁPIDO

11. Atum com salada

5 min | 220 kcal | Proteico

Ingredientes: Atum, folhas, tomate, cebola, azeite, limão

Preparo: Escorra atum, monte salada, tempere.

12. Tapioca de frango

10 min | 260 kcal | Sem glúten

Ingredientes: Tapioca, frango desfiado, cream cheese, rúcula

Preparo: Tapioca na frigideira, recheie.

13. Sopa de legumes

15 min | 160 kcal | Vegano

Ingredientes: Cenoura, abobrinha, batata, cebola, alho

Preparo: Refogue, cozinhe 12 min, bata.

14. Sanduíche de frango

8 min | 280 kcal | Proteico

Ingredientes: Pão integral, frango, cenoura, iogurte

Preparo: Misture frango + cenoura + iogurte, monte.

15. Ovo mexido com tomate

7 min | 200 kcal | Low carb

Ingredientes: 2 ovos, tomate, queijo branco, azeite

Preparo: Refogue tomate, adicione ovos, queijo.

Resumo

#	Receita	Tempo	Cal
1	Omelete express de espinafre	8 min	180 kcal
2	Mingau de aveia com banana	5 min	250 kcal
3	Wrap de amendoim e banana	3 min	280 kcal
4	logurte proteico com granola	2 min	220 kcal
5	Toast de ricota com tomate	5 min	170 kcal
6	Smoothie verde	5 min	190 kcal
7	Mix de nuts	2 min	200 kcal
8	Banana com amendoim e cacau	3 min	230 kcal
9	Ovos cozidos temperados	12 min	140 kcal
10	Cenoura com homus	5 min	150 kcal
11	Atum com salada	5 min	220 kcal
12	Tapioca de frango	10 min	260 kcal
13	Sopa de legumes	15 min	160 kcal
14	Sanduíche de frango	8 min	280 kcal
15	Ovo mexido com tomate	7 min	200 kcal

Dica: prepare ingredientes no domingo e monte em minutos durante a semana.

Quer ir além deste guia?

Conheça o **Feito para Você** — o plano alimentar personalizado do Nutrição Inteligente, com acompanhamento completo pelo app.

O que está incluso:

- Plano alimentar sob medida para seus objetivos, restrições e rotina
- 3 opções por refeição: Simples, Prático e Caprichado
- Lista de compras com preço estimado
- Sugestões para comer fora + prep do domingo
- **Análise corporal por foto** — estimativa de composição corporal com comparação ao longo do tempo
- **Acompanhamento diário pelo app** — check-in de refeições, água e humor
- **Revisado por nutricionista** (Camila Gimenez Bizam — CRN-3 17826)

R\$47/mês — até 3 planos por mês

[Clique aqui para conhecer o Feito para Você](#)

<https://blognutricaointeligente.com.br/feito-para-voce/>

Este conteúdo tem caráter informativo e não substitui orientação de um nutricionista ou médico.