

# A comida dos vencedores

Para conseguir os resultados que deseja, deve alimentar o corpo da forma mais adequada. Coma e vença!

**E** XISTEM COMBINAÇÕES DE NUTRIENTES que podem dar-lhe o empurrão de que necessita. Comece no centro da roda e guie-se consoante os seus objetivos: escolha o

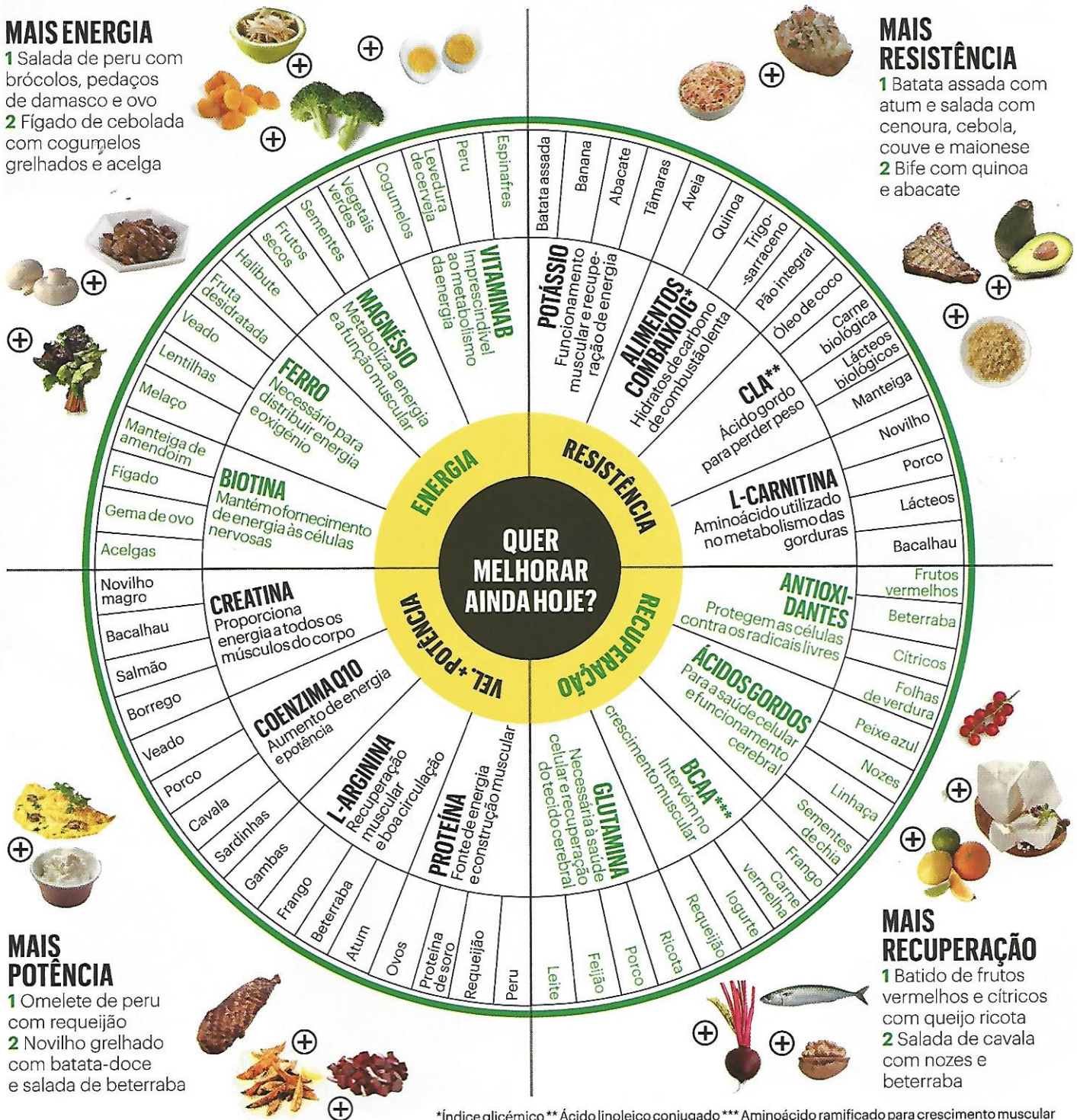
que pretende melhorar, encontre os ingredientes de que precisa e veja na parte exterior quais os alimentos que o podem ajudar. Adicione os que puder às suas refeições e bom proveito!

## MAIS ENERGIA

- 1 Salada de peru com brócolos, pedaços de damasco e ovo
- 2 Fígado de cebolada com cogumelos grelhados e acelga

## MAIS RESISTÊNCIA

- 1 Batata assada com atum e salada com cenoura, cebola, couve e maionese
- 2 Bife com quinoa e abacate



## MAIS POTÊNCIA

- 1 Omelete de peru com requeijão
- 2 Novilho grelhado com batata-doce e salada de beterraba

## MAIS RECUPERAÇÃO

- 1 Batido de frutos vermelhos e cítricos com queijo ricota
- 2 Salada de cavala com nozes e beterraba

\*Índice glicémico \*\* Ácido linoleico conjugado \*\*\* Aminoácido ramificado para crescimento muscular