E-BOOK DE RECEITAS



Café da manhã proteico

10 receitas práticas, de 21 a 36 g de proteína, para começar o dia com saciedade

Marcia Oliveira

NUTRICIONISTA · CRN-3 96831

www.saudenutricao.com.br

OLÁ, QUE BOM TER VOCÊ AQUI

Um café da manhã que segura a fome até o almoço

Muita gente começa o dia com café, pão e pressa, e às dez da manhã já está com fome de novo. Uma das mudanças mais simples que eu proponho no consultório é colocar proteína de verdade na primeira refeição.

Proteína no café da manhã ajuda a prolongar a saciedade, contribui para a manutenção da massa muscular e facilita distribuir a proteína do dia entre as refeições, em vez de concentrar tudo no almoço e no jantar.

Reuni aqui 10 receitas com ingredientes de supermercado, entre 21 e 36 g de proteína por porção. Algumas ficam prontas em cinco minutos; outras você prepara no domingo e resolve a semana.

Use este material como inspiração. Quantidades e escolhas ideais variam de pessoa para pessoa: se você tem alguma condição de saúde, um objetivo específico ou restrição alimentar, o acompanhamento individual faz toda a diferença.

Bom apetite!

Marcia Oliveira

Nutricionista · CRN-3 96831

Em cada receita você encontra

- Tempo, rendimento, dificuldade e custo de cada receita
- Tabela nutricional por porção
- Passo a passo numerado
- Dica prática e como guardar ou adiantar

Índice

Dez cafés da manhã, do mais rápido ao que você adianta no domingo

CÓD.	RECEITA	PROTEÍNA	ENERGIA	PÁG.
CM01	Crepioca de frango com requeijão	34 g	317 kcal	5
CM02	Overnight oats de frutas vermelhas (WHEY)	36 g	384 kcal	6
CM03	Frittata de espinafre e ricota	27 g	301 kcal	7
CM04	Wrap de omelete com peito de peru	27 g	245 kcal	8
CM05	Panqueca de banana e aveia com whey (WHEY)	25 g	387 kcal	9
CM06	Shakshuka rápida com ricota	24 g	377 kcal	10
CM07	Açaí proteico na tigela (WHEY)	29 g	340 kcal	11
CM08	Pão sírio integral com atum e ovo	30 g	289 kcal	12
CM09	Parfait de iogurte, morango e granola	21 g	255 kcal	13
CM10	Muffin salgado de frango e milho	32 g	305 kcal	14

Receitas marcadas com (WHEY) levam whey protein. As demais chegam lá só com comida.

Antes de começar

Cinco hábitos que fazem qualquer café da manhã render mais

1. **Proteína primeiro**
   Monte a refeição a partir da proteína e complete com fruta, pão ou aveia.

2. **Fogo baixo para ovos**
   Eles ficam macios, sem ressecar nem ficar borrachudos.

3. **Prepare no domingo**
   Frango desfiado, ovos cozidos, muffins e frittata adiantam a semana inteira.

4. **Iogurte proteico é curinga**
   Substitui a maionese, vira base de bowl e deixa vitaminas cremosas.

5. **Whey é opcional**
   As receitas com whey estão sinalizadas; as outras usam só alimentos.

Como ler o custo

Econômico	Moderado	Especial
até R$ 6 por porção	R$ 6 a R$ 10 por porção	acima de R$ 10 por porção

Sobre os números

Valores nutricionais estimados com base na Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO/UNICAMP), na base de dados do USDA e em rótulos de referência para iogurte proteico, whey, requeijão e muçarela light, peito de peru, granola, pão sírio e passata. Marcas diferentes mudam os números. O sódio não inclui o sal adicionado a gosto. Custos estimados com preços médios de supermercado em novembro de 2026; variam por região e loja.

CM01 SEM WHEY

Crepioca de frango com requeijão

Massa de ovo e tapioca dobrada sobre frango desfiado. Firme, macia e pronta em 12 minutos.

DIFICULDADE	TEMPO	RENDE	CUSTO	PROTEÍNA
Fácil	12 min	1 crepioca	Econômico	34 g

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) cheia de goma de tapioca (20 g)
- 60 g de frango cozido e desfiado
- 1 colher (sopa) de requeijão light (15 g)
- Sal, orégano e pimenta-do-reino

TABELA NUTRICIONAL · 1 CREPIOCA

317 kcal

Proteínas	34 g
Carboidratos	14 g
Gorduras totais	13 g
Fibras	0 g
Sódio	270 mg
Custo estimado	R$ 4,56/porção

Modo de preparo

1. Bata os ovos com a goma de tapioca e uma pitada de sal até a mistura ficar lisa.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente média em fogo médio-baixo, sem óleo.
3. Despeje a massa, espalhe girando a frigideira e tampe por 2 minutos, até firmar.
4. Vire, espalhe o requeijão em uma metade e cubra com o frango temperado com orégano.
5. Dobre ao meio e deixe mais 1 minuto para aquecer o recheio. Sirva em seguida.

Dica da Marcia

- Desfie o frango no fim de semana e congele em porções de 60 g: é só descongelar na véspera.
- A goma é o que deixa a massa flexível: ela dobra sem rachar.

Guardar e adiantar

Melhor feita na hora. O frango desfiado dura 3 dias na geladeira e 2 meses no congelador.

CM02 COM WHEY

Overnight oats de frutas vermelhas

Monte à noite e encontre pronto de manhã: cremoso, gelado e o mais proteico da coleção.

DIFICULDADE	TEMPO	RENDE	CUSTO	PROTEÍNA
Fácil	5 min + 8 h	1 pote	Especial	36 g

Ingredientes

- 40 g de aveia em flocos
- 150 g de iogurte natural proteico (tipo skyr)
- 15 g de whey sabor baunilha (½ medida)
- 80 ml de leite desnatado
- 1 colher (chá) de chia (5 g)
- 60 g de frutas vermelhas congeladas

TABELA NUTRICIONAL · 1 POTE

384 kcal

Proteínas	36 g
Carboidratos	46 g
Gorduras totais	6 g
Fibras	7 g
Sódio	150 mg
Custo estimado	R$ 11,56/porção

Modo de preparo

1. Coloque a aveia, o whey e a chia em um pote com tampa e misture.
2. Junte o leite aos poucos, mexendo, para dissolver o whey sem formar grumos.
3. Acrescente o iogurte e misture até ficar homogêneo.
4. Cubra com as frutas congeladas: elas descongelam durante a noite e viram calda.
5. Tampe e leve à geladeira por no mínimo 8 horas. Coma gelado, direto do pote.

Dica da Marcia

- Pote de vidro com tampa vai direto para a bolsa: é café da manhã para o trabalho.
- Ficou firme demais? Solte com 2 colheres de leite antes de comer.

Guardar e adiantar

Até 3 dias na geladeira. Monte três potes de uma vez e resolva metade da semana.

CM03 SEM WHEY

Frittata de espinafre e ricota

Omelete de forno que rende duas porções e vai bem quente, morna ou fria.

DIFICULDADE	TEMPO	RENDE	CUSTO	PROTEÍNA
Fácil	30 min	2 porções	Econômico	27 g

Ingredientes

- 5 ovos
- 2 claras
- 60 g de folhas de espinafre
- 100 g de ricota fresca esfarelada
- ¼ de cebola picada (30 g)
- 1 colher (chá) de azeite (5 g)
- Sal, pimenta e noz-moscada

TABELA NUTRICIONAL · ½ RECEITA

301 kcal

Proteínas	27 g
Carboidratos	7 g
Gorduras totais	18 g
Fibras	1 g
Sódio	430 mg
Custo estimado	R$ 5,70/porção

Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Em frigideira que vá ao forno, refogue a cebola no azeite e junte o espinafre até murchar.
3. Bata os ovos e as claras com sal, pimenta e uma pitada de noz-moscada.
4. Despeje sobre o espinafre, distribua a ricota e deixe 2 minutos em fogo baixo, até as bordas firmarem.
5. Leve ao forno por 15 a 18 minutos, até o centro deixar de balançar.
6. Espere 5 minutos fora do forno e corte em duas fatias.

Dica da Marcia

- Sem frigideira de forno? Refogue na panela comum e asse num refratário de 20 cm untado.
- Esprema bem o espinafre refogado: água demais deixa a frittata mole.

Guardar e adiantar

3 dias na geladeira. Reaqueça por 40 segundos no micro-ondas ou coma fria com salada.

CM04 SEM WHEY

Wrap de omelete com peito de peru

A própria omelete vira a massa do wrap. Sem pão, leve e fácil de levar.

DIFICULDADE	TEMPO	RENDE	CUSTO	PROTEÍNA
Fácil	10 min	1 wrap	Econômico	27 g

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 clara
- 2 fatias de peito de peru (30 g)
- 1 fatia de muçarela light (20 g)
- 3 rodelas de tomate (30 g)
- Folhas de alface, sal e orégano

TABELA NUTRICIONAL · 1 WRAP

245 kcal

Proteínas	27 g
Carboidratos	4 g
Gorduras totais	13 g
Fibras	0 g
Sódio	610 mg
Custo estimado	R$ 5,78/porção

Modo de preparo

1. Bata os ovos e a clara com uma pitada de sal.
2. Despeje em frigideira antiaderente grande, em fogo baixo, girando para formar um disco fino.
3. Tampe e cozinhe por 2 minutos, até a superfície firmar. Não precisa virar.
4. Coloque a muçarela sobre o disco ainda na frigideira, só para derreter.
5. Passe para o prato, cubra com peito de peru, tomate e alface e enrole firme.
6. Corte ao meio na diagonal e sirva.

Dica da Marcia

- Frigideira de 24 cm deixa o disco fino o bastante para enrolar sem rasgar.
- Para levar, embrulhe bem apertado em papel-manteiga.

Guardar e adiantar

Faça na hora. Quer menos sódio? Troque o peito de peru por frango desfiado.

CM05 COM WHEY

Panqueca de banana e aveia com whey

Doce sem açúcar: a banana madura adoça e a pasta de amendoim fecha com crocância.

DIFICULDADE	TEMPO	RENDE	CUSTO	PROTEÍNA
Fácil	15 min	3 panquecas	Econômico	25 g

Ingredientes

- 1 banana-prata bem madura (80 g)
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos finos (30 g)
- 15 g de whey sabor baunilha ou chocolate
- Canela a gosto
- 2 colheres (chá) de pasta de amendoim integral (10 g)

TABELA NUTRICIONAL · 3 PANQUECAS

387 kcal

Proteínas	25 g
Carboidratos	45 g
Gorduras totais	13 g
Fibras	5 g
Sódio	120 mg
Custo estimado	R$ 4,73/porção

Modo de preparo

1. Amasse a banana com um garfo até virar purê.
2. Junte o ovo, a aveia, o whey e a canela e misture até formar uma massa grossa.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo.
4. Coloque 2 colheres de massa por vez e espalhe em discos de uns 10 cm.
5. Doure 2 minutos de cada lado. Vire quando surgirem bolhinhas na superfície.
6. Sirva com a pasta de amendoim por cima.

Dica da Marcia

- Banana com a casca bem pintada adoça mais: dispensa qualquer adoçante.
- Fogo sempre baixo: massa com whey queima por fora antes de cozinhar por dentro.

Guardar e adiantar

Congele as panquecas separadas por papel-manteiga e aqueça na torradeira ou frigideira.

CM06 SEM WHEY

Shakshuka rápida com ricota

Ovos cozidos em molho de tomate temperado, numa frigideira só. Café da manhã de fim de semana.

DIFICULDADE	TEMPO	RENDE	CUSTO	PROTEÍNA
Médio	20 min	1 prato	Moderado	24 g

Ingredientes

- 2 ovos
- 150 g de passata (tomate peneirado), de preferência sem sal
- ¼ de cebola picada (30 g)
- 1 colher (chá) de azeite (5 g)
- 50 g de ricota fresca
- 1 fatia de pão de forma integral (25 g)
- Cominho, páprica doce, sal e salsinha

TABELA NUTRICIONAL · 1 PRATO

377 kcal

Proteínas	24 g
Carboidratos	27 g
Gorduras totais	19 g
Fibras	5 g
Sódio	740 mg
Custo estimado	R$ 6,54/porção

Modo de preparo

1. Refogue a cebola no azeite em frigideira pequena até ficar transparente.
2. Junte a passata e ½ colher (chá) de cominho e de páprica. Cozinhe por 5 minutos.
3. Abra duas covas no molho e quebre um ovo em cada.
4. Distribua a ricota em pedaços ao redor dos ovos.
5. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 5 a 7 minutos, até a clara firmar e a gema seguir mole.
6. Finalize com salsinha e sirva com o pão torrado para molhar.

Dica da Marcia

- Ponto certo: clara toda branca e gema ainda balançando quando você mexe a frigideira.
- Passata sem sal faz bastante diferença no sódio desta receita.

Guardar e adiantar

Faça na hora. O molho pode ser adiantado e dura 4 dias na geladeira.

CM07 COM WHEY

Açaí proteico na tigela

O açaí de fim de tarde virou café da manhã: sem xarope, cremoso e cheio de proteína.

DIFICULDADE	TEMPO	RENDE	CUSTO	PROTEÍNA
Fácil	5 min	1 tigela	Especial	29 g

Ingredientes

- 100 g de polpa de açaí sem açúcar, congelada
- ½ banana congelada (50 g)
- 100 g de iogurte natural proteico (tipo skyr)
- 20 g de whey sabor baunilha
- 2 colheres (sopa) de granola sem açúcar (20 g)
- 3 morangos picados (30 g)

TABELA NUTRICIONAL · 1 TIGELA

340 kcal

Proteínas	29 g
Carboidratos	39 g
Gorduras totais	8 g
Fibras	6 g
Sódio	100 mg
Custo estimado	R$ 11,55/porção

Modo de preparo

1. Deixe a polpa 5 minutos fora do congelador e quebre em pedaços.
2. Bata no liquidificador com a banana, o iogurte e o whey, usando a função pulsar.
3. Raspe as laterais do copo e bata de novo até ficar cremoso e grosso.
4. Passe para a tigela e cubra com a granola e os morangos.
5. Sirva na hora, antes de derreter.

Dica da Marcia

- Não use água nem suco: o iogurte é que dá a cremosidade.
- Liquidificador travou? Junte 2 colheres (sopa) de leite e pulse de novo.

Guardar e adiantar

Faça na hora. Congele bananas maduras em rodelas para ter sempre à mão.

CM08 SEM WHEY

Pão sírio integral com atum e ovo

Patê de atum cremoso, feito com iogurte no lugar da maionese.

DIFICULDADE	TEMPO	RENDE	CUSTO	PROTEÍNA
Fácil	15 min	1 pão recheado	Moderado	30 g

Ingredientes

- 1 pão sírio integral pequeno (50 g)
- ½ lata de atum em água, escorrido (60 g)
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural proteico (30 g)
- 3 rodelas de tomate (30 g)
- Cebolinha, gotas de limão e pimenta

TABELA NUTRICIONAL · 1 PÃO RECHEADO

289 kcal

Proteínas	30 g
Carboidratos	28 g
Gorduras totais	6 g
Fibras	3 g
Sódio	530 mg
Custo estimado	R$ 8,45/porção

Modo de preparo

1. Cozinhe o ovo por 10 minutos em água fervente e passe para água fria.
2. Misture o atum, o iogurte, a cebolinha, gotas de limão e pimenta.
3. Descasque e pique o ovo e incorpore ao patê.
4. Aqueça o pão sírio por 1 minuto na frigideira e abra o bolso com uma faca.
5. Recheie com o patê e as rodelas de tomate.

Dica da Marcia

- Cozinhe 6 ovos de uma vez no domingo: com casca, duram 5 dias na geladeira.
- Atum em água tem bem menos gordura que o em óleo, com a mesma proteína.

Guardar e adiantar

O patê pronto dura 2 dias na geladeira, em pote fechado. Recheie só na hora.

CM09 SEM WHEY

Parfait de iogurte, morango e granola

Camadas montadas em 3 minutos, sem fogão. O mais leve da coleção.

DIFICULDADE	TEMPO	RENDE	CUSTO	PROTEÍNA
Fácil	3 min	1 copo	Moderado	21 g

Ingredientes

- 170 g de iogurte natural proteico (tipo skyr)
- 80 g de morangos (cerca de 6)
- 25 g de granola sem açúcar
- 1 colher (chá) de chia (5 g)
- Raspas de limão (opcional)

TABELA NUTRICIONAL · 1 COPO

255 kcal

Proteínas	21 g
Carboidratos	29 g
Gorduras totais	6 g
Fibras	5 g
Sódio	90 mg
Custo estimado	R$ 9,26/porção

Modo de preparo

1. Pique os morangos e misture com as raspas de limão.
2. Coloque metade do iogurte no fundo de um copo.
3. Faça uma camada com metade dos morangos e metade da granola.
4. Repita com o restante do iogurte e dos morangos.
5. Finalize com a granola restante e a chia.

Dica da Marcia

- Granola sempre por último, na hora de comer, para continuar crocante.
- Quer chegar a cerca de 28 g de proteína? Misture 10 g de whey ao iogurte.

Guardar e adiantar

Iogurte e morangos podem ficar montados por 1 dia na geladeira; a granola entra na hora.

CM10 SEM WHEY

Muffin salgado de frango e milho

Asse seis no domingo e tenha café da manhã pronto para três dias.

DIFICULDADE	TEMPO	RENDE	CUSTO	PROTEÍNA
Fácil	35 min	6 muffins (3 porções)	Econômico	32 g

Ingredientes

- 4 ovos
- 150 g de frango cozido e desfiado
- 60 g de milho-verde escorrido
- 40 g de farinha de aveia
- 60 g de muçarela light ralada
- ¼ de cebola ralada (30 g)
- 1 colher (chá) de fermento químico
- Sal, salsinha e páprica

TABELA NUTRICIONAL · 2 MUFFINS

305 kcal

Proteínas	32 g
Carboidratos	15 g
Gorduras totais	13 g
Fibras	2 g
Sódio	310 mg
Custo estimado	R$ 4,87/porção

Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180 °C e unte 6 forminhas de muffin (as de silicone dispensam).
2. Bata os ovos com sal e páprica.
3. Misture o frango, o milho, a cebola, a salsinha e dois terços da muçarela.
4. Junte a farinha de aveia e, por último, o fermento, mexendo só até incorporar.
5. Distribua nas forminhas e cubra com o restante do queijo.
6. Asse por 22 a 25 minutos, até dourar e o palito sair limpo.

Dica da Marcia

- Uma porção são 2 muffins: os valores da tabela já consideram isso.
- Reaqueça por 30 segundos no micro-ondas ou 5 minutos na airfryer.

Guardar e adiantar

4 dias na geladeira ou 2 meses no congelador, em pote fechado.

Quer um plano feito para a sua rotina?

Este e-book traz ideias para o dia a dia. Na consulta, montamos juntas um plano alimentar de acordo com os seus objetivos, preferências e exames.

Marcia Oliveira

NUTRICIONISTA · CRN-3 96831

WHATSAPP (11) 95599-9508

INSTAGRAM @nutri_marciaoliveiraa

SITE www.saudenutricao.com.br

© 2026 Marcia Oliveira. Material gratuito: pode ser compartilhado à vontade, desde que sem alterações e com os créditos da autora. Proibida a venda. As receitas não substituem orientação nutricional individualizada.