



RECEITAS PARA ESPORTISTAS

Um guia prático para
se alimentar bem
antes, durante e
depois do treino

Textos e fotos da
nutricionista e consultora
Bruna Pavão



EDITORA
ALAÚDE



Resumo de Receitas para esportistas: Um guia prático para se alimentar bem antes, durante e depois do treino

Não importa se você só pratica esporte aos fins de semana ou se está se preparando para uma maratona, alimentar-se bem antes, durante e depois do treino é essencial! Este livro traz mais de 60 receitas selecionadas por uma chef e nutricionista pra ajudar todo esportista.

As receitas estão divididas em pré-treino, pós-treino, preparação para provas de longa duração, durante as provas e recuperação. O livro também ensina receitas para o dia a dia, para que você consiga manter uma alimentação saudável mesmo nos dias sem treino.

Cada receita traz dicas para substituir ingredientes e adaptar os pratos para quem tem restrições alimentares (sem lactose, sem glúten) ou é adepto de alguma dieta especial (vegetarianos, veganos).

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)