



outubro 2019 – info 023

Os batidos ou *smoothies* possuem uma grande variedade de alimentos completos que ajudam a acelerar a recuperação, a alcalinizar o organismo, a melhorar a digestão e a estimular o sistema imunitário, mas antes de mostrarmos alguns dos batidos mais nutritivos e eficazes para a recuperação, devem conhecer as seis bases que nunca devem faltar num batido pós-treino:

1. Base líquida: bebida vegetal (aveia, soja, coco, amêndoa,...), sumo de frutas ou iogurte;
2. Frutas: utilizar as que contenham maior quantidade de açúcar, como bananas, uvas, morangos, frutos vermelhos, abacaxi ou maçã;
3. Proteínas: podemos extraí-las de fontes naturais, como as sementes (abóbora, manteiga de amendoim) ou artificiais (preparados em pó);
4. Aminoácidos: Não devem faltar os de cadeia ramificada (BCAA), que podem preparar de pós especiais;
5. Um toque de doce: acrescentando passas, tâmaras, mel ou stevia;
6. Super alimentos (opcional): podemos colocar pequenas porções de cacau puro, maçã, pólen de abelha, entre outros.

1 Banana, Tâmaras e Amêndoas

Com fantásticas propriedades para recuperar após uma sessão de treino intenso ou ao pequeno-almoço.

Ingredientes: 1 banana, 3 tâmaras Medjool, 10 amêndoas com pele, 1 colher de sementes de girassol, 1 colher de sementes de cânhamo, 100ml de leite de amêndoa, 2 colheres de BCCA.



Porquê estes ingredientes? As sementes de cânhamo possuem um elevado conteúdo de proteínas vegetais completas, fáceis de digerir. O fósforo, o potássio, o magnésio e o cálcio que contêm estas pequenas sementes ajudarão o teu tecido muscular a regenerar-se e o Omega3 ajudará na inflamação da musculatura.



2 Abóbora

Um batido doce e cremoso carregado de proteínas, betacarotenos, Vitamina A e C, magnésio e potássio, após treino, depois do ginásio ou ao lanche.

Ingredientes: 150 gr de abóbora, 1 colher de chá de café de canela, 1 colher de sementes de abóbora, 1 colher de sementes de chia, 1 colher de sementes de cânhamo, 4 tâmaras, 125ml de leite de côco.



Porquê estes ingredientes? A abóbora oferece diversos benefícios tais como a reparação de células musculares, melhoria do sistema imunitário e resistência à infeção.

3 Frutos Vermelhos, Abacate e BCAA

A sua única finalidade é acelerar a recuperação, carregar os depósitos de glucogénio e continuar a treinar, após o treino ou a seguir ao ginásio.

Ingredientes: 1 banana, ½ abacate, 1 chávena de framboesas ou mirtilos, 1 colher de bagas de goji, 2 colheres de proteína, 1 chávena de nozes, 1 colher de BCAA, 250ml de bebida de aveia ou coco.



Porquê estes ingredientes? As bagas de goji têm propriedades adaptógenas, a capacidade de estimular e de fortalecer o organismo, além de conter todos os aminoácidos essenciais e o abacate é uma excelente opção para introduzi-lo nos dias de treino duro ou de longa duração.

E assim terminamos a 1ª série do Info Ecobikes, esperamos que tenha contribuído para enriquecer os vossos conhecimentos e esperamos voltar até vós com brevidade em novo formato.

Olhe pela sua saúde. Pratique desporto!

www.clubegalpenenergia.com