

## Programa de Educação Nutricional da Ajinomoto do Brasil fornece dicas de alimentação para o pré e o pós treino

*O "Kachimeshi®- Alimentação para Vencer" oferece suporte nutricional aos atletas, visando o consumo de refeições equilibrados de forma prática e acessível*



**São Paulo, novembro de 2022** – Manter a alimentação equilibrada é fundamental para diversos aspectos da vida, inclusive para quem pratica atividades físicas e/ou alguma modalidade do esporte. Assim, ter disciplina em relação às refeições antes e depois do treino, pode auxiliar o corpo a alcançar o desempenho desejado. Preocupada com esse processo importante para a população e atletas de alta performance, a **Ajinomoto do Brasil**, tem se empenhado em oferecer educação nutricional por meio do programa “**Kachimeshi® - Alimentação para Vencer**”.

Criado para incentivar uma alimentação balanceada e saborosa, o programa “**Kachimeshi® - Alimentação para Vencer**”, disponível no portal **Sabores Ajinomoto**, atua como suporte nutricional aos atletas, ensinando sobre os alimentos, a importância de cada grupo alimentar e como combiná-los para a montagem de pratos balanceados de forma prática, acessível e respeitando os hábitos alimentares de cada pessoa. De acordo com a Marília Zagato, o [programa](#) pode ajudar no desempenho dos treinos e competições, quando o assunto é refeição para antes e após os exercícios físicos.

“Nossa missão é contribuir para a alimentação e o bem-estar em todo o mundo. Refeições balanceadas são a base de uma nutrição adequada. Desta forma, o programa “**Kachimeshi® - Alimentação para Vencer**” pode auxiliar na elaboração de pratos que ajudem no desempenho de quem pratica atividade física, e na plataforma, deixamos as informações disponíveis para que seja possível entender como combinar cada grupo alimentar na refeição. Para se ter um bom desempenho, além da alimentação, é importante lembrar que o treino e o descanso também são importantes, ou seja, é fundamental manter o equilíbrio entre esses três pilares: treino, descanso e nutrição”, orienta.

Segundo a Marília Zagato, a hidratação do corpo é essencial para melhorar as funções nos treinos. Ela ainda compartilha algumas sugestões do que ingerir antes e após as atividades físicas:

### **Antes de treinar**

- Se a última refeição for realizada de 3 a 4 horas antes do treino, prefira uma refeição completa, com alimento fonte de carboidrato e proteínas, vitaminas, minerais e fibras. Pode ser um prato de comida equilibrada ou um lanche completo.
- Se a refeição for realizada dentro de 1h antes do exercício, dê preferência a alimentos fonte de energia (carboidrato), como uma fruta, um pão ou uma fatia de bolo, por exemplo.
- Evite o consumo de carboidratos integrais e alimentos com muitas fibras ou gordura, facilitando dessa forma a digestão e evitando o desconforto gástrico durante o exercício.

### **Após o treino**

- É importante repor o organismo com nutrientes para sua recuperação. Uma refeição completa e equilibrada é uma ótima opção nesse momento.
- Caso não seja possível realizar essa refeição completa, prefira alimentos fonte de energia e proteínas para garantir a recuperação muscular.
- Busque se alimentar após o treino, o quanto antes, para uma boa recuperação muscular, mas lembre-se que é necessário ter uma alimentação bem distribuída ao longo do dia.

Com base no conhecimento em alimentação e aminoácidos, e no conceito do “Kachimeshi® - **Alimentação para Vencer**”, a equipe de **Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil** preparou nove receitas para quem quer se alimentar bem em uma rotina de exercícios físicos:

Para o pré-treino imediato (1h antes de treinar) -

#### **Pãozinho de polvilho, batata e alecrim - Sabores Ajinomoto**

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 20 minutos (+ 30 minutos de forno)

Elaboração: Sabores Ajinomoto

### **INGREDIENTES**

- meia xícara de chá de água (100 ml)

- meia xícara (chá) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®** (100 ml)
- 1 e meia xícara (chá) de polvilho doce (150 g)
- 3 xícaras (chá) de polvilho azedo (360 g)
- 3 batatas grandes, cozidas e espremidas (600 g)
- 1 colher (sopa) de sementes de linhaça
- 2 sachês de **Tempero SAZÓN® Toque de Alecrim**
- 2 pitadas de sal

### **MODO DE PREPARO**

Em uma panela média, coloque a água e o **Azeite TERRANO®**, e leve ao fogo até levantar fervura. Junte os polvilhos, previamente misturados, e mexa até obter uma farofa. Transfira para uma tigela grande, junte a batata espremida, a linhaça, o **Tempero SAZÓN®** e o sal, e misture até ficar homogêneo. Modele 20 bolinhas médias e disponha-as em uma assadeira grande, untada, deixando espaço entre elas. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 30 minutos, ou até dourar levemente. Retire do forno e sirva em seguida.

Para o pré-treino imediato (1h antes de treinar) -

### **Muffin salgado - Sabores Ajinomoto**

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 10 minutos (+ 30 minutos de forno)

Elaboração: Sabores Ajinomoto

### **INGREDIENTES**

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de margarina sem sal
- meia xícara (chá) de leite (100 ml)
- meia colher (chá) de **SABOR A MI® Alho & Sal**
- meia xícara (chá) de fubá, peneirado
- meia xícara (chá) farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### **MODO DE PREPARO**

Em uma tigela média, coloque o ovo, a margarina, o leite e o **SABOR A MI®**, e misture bem. Junte, aos poucos, o fubá, a farinha de trigo e o fermento, previamente misturados, e mexa até ficar homogêneo. Distribua a massa entre fôrmas próprias para muffins (7 cm de diâmetro), untadas e enfarinhadas, e leve ao forno médio (180 graus), pré-aquecido, por 30 minutos, ou até dourarem. Desenforme-os com cuidado e sirva logo em seguida, acompanhados de manteiga ou requeijão.

### **DICA.**

Caso você não possua as forminhas de muffin, poderá utilizar as de empadas.

Para o pré-treino imediato (1h antes de treinar) -

### **Bolo de fubá com coco - Sabores Ajinomoto**

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 40 minutos (+ 25 minutos de forno)

Elaboração: Sabores Ajinomoto

#### **INGREDIENTES**

- 3 gemas
- 1 e meia xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 3 xícaras (chá) de fubá
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- meia xícara (chá) de leite de coco (100 ml)
- 1 xícara (chá) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO™** (200 ml)
- meia xícara (chá) de água (100 ml)
- 3 claras em neve
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó

#### **Calda**

- meia xícara (chá) de água (100 ml)
- meia xícara (chá) de leite de coco (100 ml)
- meia xícara (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de coco seco ralado

#### **MODO DE PREPARO**

Na tigela da batedeira, coloque as gemas, o açúcar e a manteiga, e bata em velocidade média, por 4 minutos ou até obter um creme claro e homogêneo. Junte o fubá e a farinha de arroz, previamente peneirados e misture. Acrescente o leite de coco e o **Azeite TERRANO™**, já misturados, aos poucos, mexendo até obter uma massa homogênea. Adicione as claras em neve e misture. Junte o fermento e mexa em movimentos circulares, de dentro para fora. Disponha em uma forma de furo central (23 cm de diâmetro), untada e polvilhada com a farinha de arroz, e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 25 minutos, ou até que após um palito espetado na massa saia limpo. Faça a calda: em uma panela pequena, coloque a água, o leite de coco, o açúcar e o coco ralado, e cozinhe por 5 minutos, mexendo de vez em quando ou até a calda encorpar. Retire do fogo, regue o bolo e sirva em seguida.

Receita para o pós-treino imediato (receitas práticas para comer logo após treinar até a próxima refeição) -

## **Smoothie de MID® Guaraná e Banana - Sabores Ajinomoto**

Rendimento: 3 porções

Tempo de preparo: 10 minutos

Elaboração: Sabores Ajinomoto

### **INGREDIENTES**

- 4 xícaras (chá) de leite gelado (800 ml)
- 1 copo de iogurte natural (170 g)
- 2 bananas prata médias cortada em rodela e congeladas (270 g)
- 1 sachê de **MID® Guaraná**

### **MODO DE PREPARO**

No copo do liquidificador, coloque o leite, o iogurte, a banana e o **MID®**, e bata, em potência média, por 3 minutos ou até ficar cremoso. Distribua em 3 copos e sirva imediatamente.

### **DICA**

Se desejar, sirva acompanhado de granola, aveia ou coco ralado. Receita para o pós-treino imediato (receitas práticas para comer logo após treinar até a próxima refeição)

-

## **Creme MID® proteico (Overnight Oats) - Sabores Ajinomoto**

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 10 minutos

Elaboração: Sabores Ajinomoto

### **INGREDIENTES**

- 4 xícaras (chá) de leite desnatado (800 ml)
- 1 sachê de **MID® Baunilha com Limão**
- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos
- 2 colheres (sopa) de semente de chia
- 12 castanhas-do-pará picadas
- 3 bananas-prata médias picadas

### **MODO DE PREPARO**

Em uma jarra grande, coloque o leite e o **MID®**, e misture. Junte a aveia, a chia e metade da castanha, e mexa. Em 6 potes de 300 ml, distribua a banana e o conteúdo da jarra.

Salpique as castanhas picadas restantes, tampe e deixe na geladeira de um dia para outro. Sirva em seguida.

## **DICA**

Armazene o creme na geladeira por até 3 dias para garantir boa consistência e sabor.

Receita para um lanche pós-treino ou pré-treino com cerca de 2h a 3h horas antes - **Sanduíche de ovo com pepino - Sabores Ajinomoto**

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 10 minutos

Elaboração: Sabores Ajinomoto

## **INGREDIENTES**

### **RECHEIO**

- 4 ovos cozidos e amassados
- 1 pote pequeno de queijo cottage (200 g)
- meia colher (chá) de sal
- meia colher (chá) de **AJI-NO-MOTO®**

### **SANDUÍCHE**

- 8 fatias de pão de forma integral
- 1 pepino tipo japonês pequeno, cortado em rodela finas

### **MODO DE PREPARO**

Faça o recheio: em uma tigela média, coloque o ovo, o queijo cottage, o sal e o **AJI-NO-MOTO®**, e misture. Monte o sanduíche: sobre metade das fatias de pão de forma, distribua as rodela de pepino, espalhe o recheio e cubra com o pão restante. Corte ao meio e sirva em seguida.

## **DICA**

Se preferir, substitua o queijo cottage por creme de ricota

Receita para um lanche pós-treino ou pré-treino com cerca de 2h a 3h horas antes - **Sanduíche natural de frango - Sabores Ajinomoto**

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 10 minutos

Elaboração: Sabores Ajinomoto

## INGREDIENTES

- 1 peito de frango grande, sem pele e sem osso, cozido e desfiado (400 g)
- 1 sachê de Tempero **SAZÓN® Verde**
- 1 pitada de sal
- 1 pote pequeno de cream cheese light (150 g)
- 8 fatias de pão de forma integral
- 1 cenoura grande ralada
- folhas de meio maço de rúcula
- 2 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO™**

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela média, coloque o frango desfiado, o Tempero **SAZÓN®**, o sal e o cream cheese, e misture até envolver o frango com o cream cheese. Monte os sanduíches: sobre metade das fatias de pão, disponha o frango, a cenoura e a rúcula. Regue com o **Azeite TERRANO™** e feche os sanduíches com as fatias de pão restantes. Sirva em seguida.

## DICA

Prepare o recheio de frango e armazene na geladeira por até 3 dias, montando os sanduíches apenas no momento que for consumir.

Receita para compor uma refeição completa pós-treino -

## Arroz de forno em camadas - Sabores Ajinomoto

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 30 minutos (+ 15 minutos de forno)

Elaboração: Sabores Ajinomoto

## INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo meia cebola pequena picada (50 g)
- 1 dente de alho picado 600 g de patinho bovino moído
- 1 sachê de **Caldo SAZÓN® Carne**
- meio pimentão vermelho pequeno, picado (50 g)
- 12 vagens picadas (100 g)
- meia xícara (chá) de água (100 ml)
- 4 xícaras (chá) de arroz integral já cozido (580 g)
- 3 colheres (sopa) de salsa picada
- 5 colheres (sopa) de creme de leite light
- 4 fatias de muçarela rasgadas (70 g)

## MODO DE PREPARO

Em uma panela média, aqueça o óleo em fogo alto e refogue cebola e o alho por 3 minutos, ou até dourarem. Junte a carne e frite por 10 minutos, ou até mudar de cor. Acrescente o **Caldo SAZÓN®**, o pimentão, a vagem e a água, e misture. Abaixar o fogo para médio e deixe cozinhar por 5 minutos, ou até o líquido quase secar. Retire do fogo e reserve. Em uma tigela média, coloque o arroz, a salsa e o creme de leite, e misture. Em um refratário médio e fundo, disponha o refogado de carne moída e cubra com o arroz. Coloque as fatias de muçarela por cima e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 15 minutos, ou até o queijo derreter. Retire do forno e sirva em seguida.

## DICA

Se desejar, substitua o pimentão e a vagem por cenoura e brócolis, ou pelo vegetal de sua preferência.

Receita para compor uma refeição completa pós-treino -

### Macarrão com atum - Sabores Ajinomoto

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 10 minutos

Elaboração: Sabores Ajinomoto

## INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de óleo meia cebola pequena picada
- 3 tomates médios picados (450 g)
- 2 latas de atum em pedaços, escorrido (260 g)
- 1 colher (chá) de **SABOR A MI® Alho e Sal**
- 1 colher (sopa) de salsa picada meio pacote de macarrão tipo penne, cozido “al dente” (250 g)

## MODO DE PREPARO

Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 2 minutos, ou até dourar. Acrescente o tomate, o atum e o **SABOR A MI®**, e refogue por mais 3 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione a salsa e o macarrão, misture até envolvê-los e retire do fogo. Sirva em seguida.

## DICA

Consuma mais fibras, experimentando substituir o penne tradicional pelo integral.

### Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto é uma multinacional japonesa e referência mundial em aminoácidos. A empresa oferece produtos de qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Atualmente, a unidade brasileira é a terceira mais importante do Grupo Ajinomoto fora do Japão, atrás apenas da Tailândia e dos Estados Unidos. A linha de produtos da empresa voltada ao consumidor é composta pelo tempero umami AJI-NO-MOTO®, AJI-SAL®, Tempero SAZÓN®, Caldo SAZÓN®, SAZÓN® Tempera & Prepara, Receita de Casa™, HONDASHI® e SABOR A MI®, além das sopas individuais VONO®, VONO® Proteína e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e MID ZERO™, o azeite de oliva extra virgem TERRANO®, o azeite de oliva tipo único TERRANO® e a linha TERRANO® Veggie Burger, o SATIS!® Molho Shoyu, além de aminoVITAL® GOLD e aminoVITAL® GOLD DRINK MIX, produtos compostos por nove aminoácidos essenciais para a recuperação de atletas e entusiastas do esporte. No Brasil, a companhia também atua no segmento de food service (alimentação fora do lar). Com quatro unidades fabris, localizadas no estado de São Paulo, nas cidades de Limeira, Laranjal Paulista, Valparaíso e Pederneiras, e sede administrativa na capital, emprega cerca de 3 mil funcionários e atende tanto ao mercado interno como ao externo. O Grupo Ajinomoto obteve faturamento global de US\$ 10,2 bilhões e nacional de R\$ 3 bilhões no ano fiscal de 2021. Atualmente, está presente em 36 países, possui 120 fábricas e cerca de 33 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse [www.ajinomoto.com.br](http://www.ajinomoto.com.br).

## **INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL**

Race Comunicação

[imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br](mailto:imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br)

Milene Rolan – Cel.: (11) 99246-5780

Jones Araújo – Cel.: (71) 99347-1217

Eldra La Fonte – Cel.: (11) 99462-5903

Michele Colombo – Cel: (11) 98278-1091

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746