

sustentava, e se a sequência de passos lógicos baseados nessas categorias estivesse correta, conforme Mises defendia, então as conclusões obtidas a partir daí deveriam ser logicamente necessárias ou, para empregar o termo que Mises usava, apodícticas. Mises sempre fazia suas afirmações sobre a economia com *certeza apodíctica*. Ele sustentava que seus livros teóricos eram científicos porque lidavam com a ciência livre de valores da ação humana e acreditava que seus livros mais importantes eram aqueles que tratavam de economia e teoria econômica. Este livro, entretanto, não é uma obra científica. Na introdução do autor para esta obra, Mises escreveu que "muitas pessoas e especialmente os intelectuais repelem o capitalismo com veemência"²¹. Para o economista austriaco, parecia ser incompreensível que as pessoas rejeitem o capitalismo, o próprio sistema que era responsável pela expansão da produção, possibilitando assim que mais pessoas possam viver mais e com

Página 10

17%

COME BEM, TREINA MELHOR.

7 lanches pré-treino para quem quer resultado de verdade

ANTES DE QUALQUER RECEITA

O que você come antes de treinar importa — mas não da forma complicada que a internet te fez acreditar.

Não existe suplemento obrigatório. Não existe janela metabólica de 7 minutos. Não existe alimento proibido.

Existe o básico: carboidrato para energia, proteína para preservar músculo e tempo suficiente para digerir antes de se mover com intensidade.

As 7 receitas deste ebook seguem essa lógica. São simples, reais e feitas com o que você já tem em casa. Nada de ingrediente importado, nada de preparo complicado.

O ovo cozido, por exemplo, é a melhor barrinha de proteína que existe — e custa uma fração do preço.

Come bem. Treina melhor.

— LAB FITNESS CLUB

O QUE NUNCA DEVE FALTAR

Tenha estes ingredientes sempre em casa e qualquer lanche pré-treino fica a 10 minutos de distância.

PROTEÍNA

Ovos · Frango cozido desfiado · Iogurte natural integral · Leite em pó integral · Creme de ricota light

CARBOIDRATO

Aveia · Farelo de aveia · Cuscuz de milho · Pão francês · Pão integral · Banana

GORDURA BOA

Castanhas · Azeite

FRUTA

Banana · Frutas vermelhas · Manga · Kiwi · Uva

TEMPERO

Mostarda · Sal · Ketchup · Cacau em pó

RECEITA 01

Overnight de Chia e Farelo de Aveia

Preparo na véspera · 10 minutos · Muito fácil

QUANDO COMER

60 minutos antes do treino

POR QUE FUNCIONA

Carboidrato de digestão lenta + proteína + gordura boa = energia estável e saciedade real durante todo o treino.

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de leite vegetal (amêndoas, coco ou o que tiver)
- 2 colheres de sopa de chia
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de iogurte natural (opcional — para mais cremosidade)
- 1 colher de chá de pasta de castanha (amêndoas, amendoim ou outra)
- Frutas a gosto: frutas vermelhas, manga picada, kiwi ou uva

MODO DE PREPARO

1. Misture o leite vegetal, a chia e o farelo de aveia num pote com tampa.
2. Adicione o iogurte e a pasta de castanha. Misture bem.
3. Tampe e leve à geladeira por no mínimo 6 horas — ou deixe a noite toda.
4. Na hora de comer, adicione as frutas por cima.

DICA

Frutas vermelhas, banana com uva ou kiwi com outra fruta — escolha o que tiver mais fresco.

RECEITA 02

Pão com Patê de Ovos

Preparo rápido · 10 minutos · Fácil

QUANDO COMER

45 a 60 minutos antes do treino

POR QUE FUNCIONA

Proteína completa do ovo + carboidrato do pão = combinação clássica que sustenta sem pesar.

INGREDIENTES

- 2 ovos cozidos
- 1 colher de sopa de creme de ricota light
- 1 colher de chá de mostarda
- Pitada de sal
- 1 a 2 fatias de pão francês ou integral

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe os ovos por 10 minutos. Deixe esfriar.
2. Descasque e amasse os ovos com um garfo.
3. Misture o creme de ricota, a mostarda e o sal.
4. Espalhe generosamente no pão.

DICA

Prepare o patê na véspera e guarde na geladeira por até 3 dias. De manhã é só montar.

RECEITA 03

Pão com Patê de Frango

Preparo rápido · 10 minutos · Fácil

QUANDO COMER

45 a 60 minutos antes do treino

POR QUE FUNCIONA

Frango é uma das melhores fontes de proteína magra. Com o pão, entrega energia e preserva o músculo durante o treino.

INGREDIENTES

- Frango cozido desfiado (quantidade a gosto)
- 1 a 2 colheres de sopa de creme de ricota light
- 1 colher de chá de ketchup
- 1 a 2 fatias de pão francês ou integral

MODO DE PREPARO

1. Misture o frango desfiado com o creme de ricota e o ketchup.
2. Ajuste a consistência — mais ricota para mais cremoso.
3. Espalhe no pão e sirva.

DICA

Cozinhe frango em quantidade no início da semana e deixe parte desfiado na geladeira e outra parte congelado.

RECEITA 04

Pão com Ovo

O mais rápido · 5 minutos · Muito fácil

QUANDO COMER

30 a 45 minutos antes do treino

POR QUE FUNCIONA

Simple, rápido e eficiente. O ovo é a barrinha de proteína natural mais acessível que existe.

INGREDIENTES

- 1 a 2 ovos
- 1 fatia de pão francês ou integral
- Sal e azeite a gosto

MODO DE PREPARO

1. Prepare o ovo como preferir: mexido, frito ou cozido.
2. Sirva com o pão.
3. Finalize com azeite e sal.

DICA

Ovo mexido é o mais rápido — 2 minutos na frigideira com margarina. Sem desculpa para pular o lanche pré-treino.

RECEITA 05

Cuscuz de Milho com Ovo

Preparo rápido · 10 minutos · Fácil

QUANDO COMER

45 a 60 minutos antes do treino

POR QUE FUNCIONA

O cuscuz nordestino é carboidrato de qualidade e digestão fácil. Com ovo, vira uma refeição completa e leve.

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de cuscuz de milho
- Água quente (quantidade suficiente para umedecer)
- Pitada de sal
- 1 a 2 ovos (cozidos, mexidos ou frito)

MODO DE PREPARO

1. Coloque o cuscuz numa tigela com sal.
2. Adicione água quente aos poucos, misturando com um garfo até a farofa hidratar e soltar.
3. Modele no prato ou sirva solto.
4. Acompanhe com o ovo preparado como preferir.

DICA

Cuscuz frio da geladeira também funciona — faça em quantidade à noite e aqueça rapidamente pela manhã.

RECEITA 06

Vitamina de Banana, Cacau e Aveia

Preparo rápido · 5 minutos · Muito fácil

QUANDO COMER

30 a 45 minutos antes do treino

POR QUE FUNCIONA

Banana é o carboidrato pré-treino mais eficiente — de digestão rápida, rica em potássio e energia imediata. O cacau adiciona antioxidantes e a aveia sustenta.

INGREDIENTES

- 1 banana congelada (congele em pedaços)
- 200ml de leite vegetal ou integral
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de aveia

MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata por 1 a 2 minutos até ficar cremoso.
3. Sirva imediatamente.

DICA

Congele bananas maduras em pedaços — quando bater, a textura fica cremosa naturalmente, sem precisar de açúcar.

RECEITA 07

logurte Grego Caseiro

Preparo na véspera · 15 minutos + 12h de descanso · Fácil

QUANDO COMER

60 minutos antes do treino

POR QUE FUNCIONA

Alta proteína, probióticos naturais e saciedade real.

INGREDIENTES

- 500ml de água em temperatura ambiente
- 200g de leite em pó integral
- 1 copo de iogurte natural integral (como fermento)
- 500ml de água fervente

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata a água em temperatura ambiente com o leite em pó por 2 minutos.
2. Adicione o iogurte natural integral. Bata rapidamente para incorporar.
3. Transfira para uma travessa.
4. Adicione a água fervente e misture bem com uma colher.
5. Cubra com plástico filme e enrole em 3 panos de prato ou uma toalha.
6. Deixe descansar por 12 horas no forno do fogão desligado.
7. Depois, leve à geladeira. Dura até 7 dias.

DICA

Sirva com frutas, mel ou granola. Use como base para o overnight de chia.

Agora é treinar.

Comer bem antes de treinar não é um ritual complicado. É uma escolha simples que você faz por você — pelo seu desempenho, pelo seu resultado e pela sua energia ao longo do dia.

Se você gostou deste ebook e quer ir além, a LAB FITNESS CLUB tem programas presenciais no Recreio dos Bandeirantes e conteúdo online em expansão.

A primeira aula é gratuita. Sem compromisso.

LAB FITNESS CLUB

Recreio dos Bandeirantes · Rio de Janeiro

labfitnessclub.com.br

Instagram: [@labfitnessclub](https://www.instagram.com/labfitnessclub)

© 2026 LAB FITNESS CLUB — Todos os direitos reservados.