

PLANEJAMENTO ALIMENTAR PARA FERNANDA ANSELMÍ PAIS

ATENÇÃO. Consumir no mínimo 6 a 8 copos ou 1,5 a 2L de água ao dia.

✓ Desjejum

- 1 copo de água mineral com limão espremido

✓ Café da Manhã

- 1 caneca de café com leite sem açúcar
- 1 Pera OU 2 biscoitos de arroz (do grande, ou 6 unidades do mini) com cottage OU 3 torradinhas Magic toast com cottage

✓ Lanche da Manhã

BOLINHO DE BANANA (Preparo antecipado!)

- 1 Ovo inteiro batido com
- 1un. Banana Prata
- ½ Scoop (medida) de proteína vegetal
- 1CS (15g) de Farelo de Aveia. Canela a gosto

Bater tudo até atingir textura homogênea. Distribuir em forminhas de cupcake (aprox. 3) e levar para assar em forno médio por 15 a 20 minutos.

- + 2 colheres de sopa de mix de castanhas (30g)

OU

- Sanduíche de 2 fatias de pão integral com 2 fatias de queijo mussarela OU 1 colher de sopa cheia de cottage OU pasta de grão de bico (hommus)

✓ Almoço

- Salada de folhas e legumes crus (cenoura ralada, tomate, pepino, beterraba ralada, etc...) (A VONTADE) – temperar com Sal, 1 CS de Azeite & limão ou Vinagre de Maçã OU utilizar os molhinhos saudáveis da mãe!
- **ESCOLHER 1 OPÇÃO DE CADA COLUNA DA TABELA ABAIXO.** Na quarta coluna as quantidades são livres. Utilizar levedura nutricional nos legumes ou na salada de folhas.

Sobremesa: 1 laranja OU mexerica OU 1 fatia de abacaxi OU 6 morangos

Caso sinta vontade, pode consumir até 15g (dois quadradinhos) de Chocolate ou meia barra de Chocolift (Essential Nutrition)

Bebida: Evitar durante a refeição. Caso consuma, apenas 1 copo de água com limão OU suco de maracujá OU acerola sem açúcar (pode usar adoçante).

100g de arroz (2 colheres de servir ou 5 de sopa)	120g de feijão carioca (1 concha cheia)	1 pedaço de tofu (100g)	Brocolis assado com azeite
100g de quinoa cozida (5 colheres de sopa)	100g de grão de bico (1 concha)	1 ovo	Espinafre ou couve refogados
120g de milho verde (5 colheres de sopa)	100g de lentilha cozida (5 colheres de sopa)	1 colher de sopa de semente de abóbora	Beterraba cozida com azeite, ricota e oregano
120g de batata doce ou inglesa cozida (2 escumadeiras)	130g de ervilha (6 colheres de sopa)	1 colher de sopa de semente de gergelim	Abobrinha refogada, assada ou grelhada
100g de mandioquinha cozida ou purê (5 colheres de sopa)			Cenoura cozida com shoyo, mel e gergelim ou assada com azeite
			Berinjela com mussarela e molho de tomate

SUGESTÕES DE PREPARO DOS VEGETAIS

- Brócolis & Couve flor com azeite e ervas
- Espinafre refogado
- Couve ou couve de bruxelas refogada
- Cenoura com shoyo, gergelim e mel
- Tomate e pimentão amarelo assados
- “Barquinho” de abobrinha recheada com ricota ou tofu amassadinho temperado
- Berinjela empanada na farinha de amêndoas (receita em anexo)
- Aspargos cozidos ou grelhados
- Abobrinha grelhada
- Chuchu cozido temperado com azeite, limão e orégano

- Quiabo refogado

ATENÇÃO: Refogar com azeite ou manteiga!

✓ **Lanche** Escolher alguma opção abaixo:

MINGAU

- 2 a 3 colheres de sopa cheias de Aveia em Flocos em água fervente ou leite quente. Deixar de molho por alguns minutos para hidratar.

- Adicionar 1 Scoop (medidor) de Proteína vegetal em pó. Mexer bem para misturar.

- 1CS (15g) de Pasta de amendoim/castanha de caju OU Castanhas picadas OU semente de chia ou girassol

+

- 100g de Morangos (aprox. 10 unidades)

OU

OVOS MEXIDOS OU TOFU MEXIDO

- 2un. Bolacha de Arroz Grande OU 6un. Mini Bolachinhas de Arroz

- 2 Ovos inteiros OU 100g de tofu amassadinho mexidos com:

- Orégano, Cúrcuma, Curry, Manjerição, Cogumelos, Coentro... Temperos à gosto

- 1 colher de sobremesa de levedura nutricional

+

- Meio mamão papaia com 1 colher de sopa de aveia

OU

IOGURTE E CASTANHAS

- 6 Castanhas de Caju OU 10 Amêndoas OU 4 Castanhas do Pará + 1 banana + 1 pote de iogurte natural integral Nestlé

PANQUECA DE BANANA

- 1 Ovo inteiro batido com

- 1 Banana Prata

- ½ Scoop de proteína vegetal

- 1CS (15g) de Farelo de Aveia. Canela a gosto

Bater tudo até atingir textura homogênea. Dourar dos dois lados.

- Recheiar com 1 colher de sopa de Pasta de Castanha de Caju OU Amendoim Sem Açúcar

(opcional)

- Barrinha de proteína para consumir esporadicamente, marcas: NUTRIFY ou ESSENTIAL NUTRITION.

✓ **Jantar**

- Repetir o almoço. As quantidades podem ser iguais, mas preste atenção na sensação de fome e saciedade. Caso sinta menos fome à noite, coma apenas até a saciedade.

De 2 a 3h antes de deitar tomar um chá de:

- melissa
- capim cidreira
- hortelã (menta piperita)
- camomila

