

Cardápio semana 1



informações:

- O cardápio à seguir é referente à primeira semana do desafio detox (7 dias).
- O cardápio com as refeições dos demais dias serão enviados posteriormente - junto da respectiva lista de compras.
- Algumas refeições se repetem, portanto para facilitar você pode preparar de uma vez e armazenar na geladeira.
- Reaproveite alimentos similares, caso tenha em casa.

dia 7

café da manhã

- ovo mexido (2 unidades)
- orégano seco (à gosto)
- limão (1 unidades)
- abacaxi (1 fatia pequena - aprox. 50g.)
- gengibre (à gosto)

#prepare o omelete com orégano, e faça um suco com o limão, abacaxi e gengibre.

lanche da manhã

- chá sem adoçar (1 xícara)
- água (300ml)
- hortelã (à gosto)
- raspas de limão (limão do café da manhã)
- abacaxi (1 fatia pequena - aprox. 50g.)

#prepare uma água saborizada com a hortelã e as raspas do limão.

dia 7

almoço

- filé de frango (1 filé grelhado)
- limão (0,5 unidade)
- sal (à gosto)
- alecrim (à gosto)
- rúcula (1 prato sobremesa - aprox. 35g.)
- alface (1 folha média)

#tempere o frango com o limão, sal e o alecrim.

lanche da tarde

- pera (1 unidade)

dia 1

jantar

- abóbora cabotiá (3 col. de sopa cheias)
- frango desfiado (200gramas)
- azeite de oliva (1 colher)
- sal (à gosto)

#tempere o frango com o sal e azeite de oliva.

lanche da noite

- chá sem adoçar (1 xícara)
- laranja (1 unidade pequena)

#faça o chá de sua preferência - desde que não adoçado.

café da manhã

- ovo mexido (1 unidade)
- laranja (2 unidades médias)
- abacaxi (1 fatia pequena - aprox. 50g.)
- semente de chia (1 col. de sopa)

#faça um suco com as laranjas, abacaxi e chia.

lanche da manhã

- chá sem adoçar (1 xícara)
- água (300ml)
- hortelã (à gosto)
- raspas de limão (à gosto)
- abacaxi (1 fatia pequena - aprox. 50g.)

#prepare uma água saborizada com a hortelã e as raspas de limão.

almoço

- filé de frango (1 filé grelhado)
- limão (0,5 unidade)
- sal (à gosto)
- alecrim (à gosto)
- brócolis cozido (4 col. de sopa cheias)
- couve-flor cozida (4 col. de sopa picadas)

#tempere o frango com o limão, sal e o alecrim.

lanche da tarde

- abacaxi (2 fatias pequenas - aprox. 100g.)
- raspas de limão (à gosto)

jantar

- sopa de mandioquinha com frango desfiado - cremosa (1 prato)

#receita e modo de fazer no grupo do desafio

lanche da noite

- chá sem adoçar (1 xícara)
- laranja (1 unidade pequena)

#faça o chá de sua preferência - desde que não adoçado.

dia 3

café da manhã

- ovo mexido (2 unidades)
- orégano seco (à gosto)
- limão (1 unidades)
- abacaxi (1 fatia pequena - aprox. 50g.)
- gengibre (à gosto)

#prepare o omelete com orégano, e faça um suco com o limão, abacaxi e gengibre.

lanche da manhã

- chá sem adoçar (1 xícara)
- água (300ml)
- hortelã (à gosto)
- raspas de limão (limão do café da manhã)
- abacaxi (1 fatia pequena - aprox. 50g.)

#prepare uma água saborizada com a hortelã e as raspas do limão.

dia 3

almoço

- filé de frango (1 filé grelhado)
- limão (0,5 unidade)
- sal (à gosto)
- alecrim (à gosto)
- rúcula (1 prato sobremesa - aprox. 35g.)
- alface (1 folha média)

#tempere o frango com o limão, sal e o alecrim.

lanche da tarde

- pera (1 unidade)

dia 3

jantar

- abóbora cabotiá (3 col. de sopa cheias)
- frango desfiado (200gramas)
- azeite de oliva (1 colher)
- sal (à gosto)

#tempere o frango com o sal e azeite de oliva.

lanche da noite

- chá sem adoçar (1 xícara)
- laranja (1 unidade pequena)

#faça o chá de sua preferência - desde que não adoçado.

café da manhã

- ovo mexido (1 unidade)
- laranja (2 unidades médias)
- abacaxi (1 fatia pequena - aprox. 50g.)
- semente de chia (1 col. de sopa)

#faça um suco com as laranjas, abacaxi e chia.

lanche da manhã

- chá sem adoçar (1 xícara)
- água (300ml)
- hortelã (à gosto)
- raspas de limão (à gosto)
- abacaxi (1 fatia pequena - aprox. 50g.)

#prepare uma água saborizada com a hortelã e as raspas de limão.

almoço

- filé de frango (1 filé grelhado)
- limão (0,5 unidade)
- sal (à gosto)
- alecrim (à gosto)
- brócolis cozido (4 col. de sopa cheias)
- couve-flor cozida (4 col. de sopa picadas)

#tempere o frango com o limão, sal e o alecrim.

lanche da tarde

- abacaxi (2 fatias pequenas - aprox. 100g.)
- raspas de limão (à gosto)

jantar

- sopa de mandioquinha com frango desfiado - cremosa (1 prato)

#receita e modo de fazer no grupo do desafio

lanche da noite

- chá sem adoçar (1 xícara)
- laranja (1 unidade pequena)

#faça o chá de sua preferência - desde que não adoçado.

dia 5

café da manhã

- ovo mexido (2 unidades)
- orégano seco (à gosto)
- limão (1 unidades)
- abacaxi (1 fatia pequena - aprox. 50g.)
- gengibre (à gosto)

#prepare o omelete com orégano, e faça um suco com o limão, abacaxi e gengibre.

lanche da manhã

- chá sem adoçar (1 xícara)
- água (300ml)
- hortelã (à gosto)
- raspas de limão (limão do café da manhã)
- abacaxi (1 fatia pequena - aprox. 50g.)

#prepare uma água saborizada com a hortelã e as raspas do limão.

dia 5

almoço

- filé de frango (1 filé grelhado)
- limão (0,5 unidade)
- sal (à gosto)
- alecrim (à gosto)
- rúcula (1 prato sobremesa - aprox. 35g.)
- alface (1 folha média)

#tempere o frango com o limão, sal e o alecrim.

lanche da tarde

- pera (1 unidade)

dia 5

jantar

- abóbora cabotiá (3 col. de sopa cheias)
- frango desfiado (200gramas)
- azeite de oliva (1 colher)
- sal (à gosto)

#tempere o frango com o sal e azeite de oliva.

lanche da noite

- chá sem adoçar (1 xícara)
- laranja (1 unidade pequena)

#faça o chá de sua preferência - desde que não adoçado.

café da manhã

- ovo mexido (1 unidade)
- laranja (2 unidades médias)
- abacaxi (1 fatia pequena - aprox. 50g.)
- semente de chia (1 col. de sopa)

#faça um suco com as laranjas, abacaxi e chia.

lanche da manhã

- chá sem adoçar (1 xícara)
- água (300ml)
- hortelã (à gosto)
- raspas de limão (à gosto)
- abacaxi (1 fatia pequena - aprox. 50g.)

#prepare uma água saborizada com a hortelã e as raspas de limão.

almoço

- filé de frango (1 filé grelhado)
- limão (0,5 unidade)
- sal (à gosto)
- alecrim (à gosto)
- brócolis cozido (4 col. de sopa cheias)
- couve-flor cozida (4 col. de sopa picadas)

#tempere o frango com o limão, sal e o alecrim.

lanche da tarde

- abacaxi (2 fatias pequenas - aprox. 100g.)
- raspas de limão (à gosto)

jantar

- sopa de mandioquinha com frango desfiado - cremosa (1 prato)

#receita e modo de fazer no grupo do desafio

lanche da noite

- chá sem adoçar (1 xícara)
- laranja (1 unidade pequena)

#faça o chá de sua preferência - desde que não adoçado.

dia 7

café da manhã

- ovo mexido (2 unidades)
- orégano seco (à gosto)
- limão (1 unidades)
- abacaxi (1 fatia pequena - aprox. 50g.)
- gengibre (à gosto)

#prepare o omelete com orégano, e faça um suco com o limão, abacaxi e gengibre.

lanche da manhã

- chá sem adoçar (1 xícara)
- água (300ml)
- hortelã (à gosto)
- raspas de limão (limão do café da manhã)
- abacaxi (1 fatia pequena - aprox. 50g.)

#prepare uma água saborizada com a hortelã e as raspas do limão.

dia 7

almoço

- filé de frango (1 filé grelhado)
- limão (0,5 unidade)
- sal (à gosto)
- alecrim (à gosto)
- rúcula (1 prato sobremesa - aprox. 35g.)
- alface (1 folha média)

#tempere o frango com o limão, sal e o alecrim.

lanche da tarde

- pera (1 unidade)

dia 7

jantar

- abóbora cabotiá (3 col. de sopa cheias)
- frango desfiado (200gramas)
- azeite de oliva (1 colher)
- sal (à gosto)

#tempere o frango com o sal e azeite de oliva.

lanche da noite

- chá sem adoçar (1 xícara)
- laranja (1 unidade pequena)

#faça o chá de sua preferência - desde que não adoçado.