

SECA BUCHO

DIA 14



TALITA PEROSA
Nutriendo corpo e alma



CAFÉ DA MANHÃ & LANCHE

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1: 100g de cuscuz + 2 a 3 ovos + 100g de frutas da sua preferência.

Opção 2: Empanada de banana da terra (receita abaixo).

Opção 3: Queijo crocante com ovos (receita abaixo) + 150g de frutas da sua preferência.

+ 100-150 ml de café coado OU 200ml de chá OU 100ml de café coado com 50ml de leite/ ou 1 colher de chá cheia de leite em pó desnatado ou os sucos das orientações.

OBS: No lugar dos ovos você pode consumir 50g de frango desfiado OU atum OU sardinha OU carne moída OU 1 dose de whey protein 6 a 8 ovos de codorna.

OBS 2: QUALQUER OPÇÃO DO CAFÉ DA MANHÃ VOCÊ PODE COMER NO LANCHE DA TARDE E O CONTRÁRIO TAMBÉM.

LANCHE MANHÃ/ COMER APENAS SE TIVER FOME: 300ml de chá de cavalinha + 2 castanhas do pará OU 4 amêndoas (PARA NUTRIR SUA TIREOIDE) ou 100g de frutas variadas + 1 ovo ou 1/2 scoop de whey OU 1 iogurte grego zero.



ALMOÇO

ALMOÇO

Verduras: OBRIGATÓRIO todos os dias, incluir sempre ao menos 1 opção de folha verde- escura: couve, espinafre, rúcula, agrião e demais folhas como acelga, alface, repolho roxo e branco. Quantidade: à vontade.

OBS: Caso você goste, pode adicionar 100g de frutas na sua salada diariamente. Exemplo: morango, abacaxi, abacate, manga, melão, kiwi e figo + 1 col de sopa de granola salgada (almoço e jantar).

Legumes crus: tomate, pepino, cenoura, beterraba.

Quantidade: à vontade.

Legumes cozidos: brócolis, couve flor, repolho, abóbora, abobrinha, chuchu, berinjela, cebola, palmito, outros legumes, pode todos os tipos. 100g/300g.

Carboidratos: 60g de arroz branco OU 80g de mandioca cozida OU 90g de batata doce cozida OU 100g de mandioquinha OU 120g batata inglesa cozida OU 150g de abóbora cabotia cozida OU 80g de macarrão cozido OU 100g de milho ou 80g de banana da terra ou 100g de banana ou 100g de cuscuz.

Proteínas: 100g de frango sem pele OU 100g de carne moída OU 150g de peixe OU 100g de suíno, 150g de camarão ou 100g de fígado.

Leguminosas: Caso goste, você pode consumir 80g de feijão (todos os tipos) OU 80g grão de bico cozido OU 80g de lentilha cozida OU 80g de ervilha cozida no almoço e no jantar.

OBS: (Se você ainda tiver fome, pode repetir a salada + legumes + 50g de proteína).

SOBREMESA: 1 laranja ou 1 mexerica ou 1 kiwi ou 70g de uva ou 1 doce do ebook de até 100kcal.

Pós almoço: tomar 1 xícara de chá de hortelã ou gengibre ou alecrim / 250ml. (opcional).



LANCHE, JANTAR & CEIA

LANCHE DA TARDE (ESCOLHER 1 OPÇÃO)

Opção 1: Toast de atum (receita abaixo).

Opção 2: Crepioca na air fryer (receita abaixo).

Opção 3: Bolinho de leite em pó com morangos (receita abaixo).

JANTAR

OBS: Se você comer arroz no almoço, evite comer no jantar. Procure variar os carboidratos!

Opção 1: Repetir o almoço/ SEM O ARROZ BRANCO.

Opção 2: Salpicão (receita abaixo).

Opção 3: Torta de tapioca (receita abaixo).

Opção 4: Refogado de vegetais (receita abaixo) + 100g de batata inglesa cozida OU 130g abóbora cabotiá + 100g de frango OU carne OU peixe OU suíno.

CEIA: OPCIONAL/ COMER SE TIVER FOME

Opção 1: 200ml de chá de camomila + 30g de pipoca (pesar o milho) ou 200g de melão u melancia ou 1 iogurte natural desnatado com 100g de frutas + 1/2 dose de whey ou 1 iogurte grego zero + 10g de granola + 5 morangos (opcional).



RECEITAS DO DIA

Empanada de banana da terra

Ingredientes:

- 70g de banana da terra
- 60g de frango desfiado OU carne moída + 20g de queijo meia cura ou caipira ou coalho ou muçarela

Preparo:

Corte a banana e coloque para cozinhar. Assim que ela estiver bem amarela e macia, amasse bem com o auxílio de um rolo. Coloque o recheio da sua preferência. Finalize com o queijo e Leve a air fryer por 20 minutos em 160 graus.

Queijo crocante com ovos

Ingredientes:

- 20g de muçarela
- 2 a 3 ovos cozidos
- 1 col de sobremesa de requeijão light ou creme de ricota light
- Temperos a gosto

Preparo:

Bata o ovo cozido e misture com o requeijão e temperos. Leve as fatias de muçarela em uma frigideira e deixe dourar. Adicione o recheio (ovo batido).

Toast de atum

Ingredientes:

- 1 fatia de pão artesano
- 60g de atum sólido em óleo ou em água
- 20g de muçarela
- ½ cebola roxa em cubinhos
- ½ tomate sem sementes em cubinhos
- Pimenta do reino e sal a gosto
- 1 col de sobremesa de creme de ricota OU requeijão light

Preparo:

Misture todos os ingredientes e recheie o pão. Adicione a mussarela por cima e leve para a air fryer a 180 graus por 3 a 5 minutos.

Crepioca na air fryer

Ingredientes:

- 2 ovos
- 40g de goma de tapioca
- 20g de queijo muçarela

Preparo:

Bata bem todos os ingredientes com um garfo e leve a frigideira em fogo baixo com uma fatia de muçarela. Doure dos dois lados. Pique a crepioca em pedacinhos pequenos e leve a air fryer por 10 minutos em 180 graus.

Dica1: coma na hora para não murchar

Dica2: caso prefira, você pode consumir a crepioca da forma convencional também (apenas na frigideira).

Bolinho de leite em pó e morangos

Ingredientes:

- 2 col de sopa de farinha de aveia ou farelo de aveia
- 1 col de sopa de leite em pó desnatado
- 1 dose de whey protein sabor neutro
- Adicionar leite desnatado até dar ponto
- Fermento

Cobertura: 50g de morangos + 15g de leite em pó desnatado + água só para dar ponto

Preparo:

Misture tudo muito bem e adicione o fermento. Leve a um recipiente no microondas e vá observando de 30 em 30 segundos até assar bem. Adicione a cobertura!

Salpicão

Ingredientes:

- 100g de frango cozido desfiado e temperado a gosto
- 1 cenoura ralada/ crua
- ½ chuchu ralado/ cozido
- Alho poró a gosto
- ½ xíc. De maçã verde ou fuji ralada
- 100g de iogurte desnatado
- 1 col de sopa de azeite extra virgem

Preparo:

Misture todos os ingredientes em um recipiente, menos o iogurte. Em outro recipiente, adicione o iogurte, azeite, sal e pimenta do reino + 1 col. De sopa de mostarda. Misture com os demais ingredientes até incorporar.

Torta de tapioca

Ingredientes:

- 40g de tapioca
- 1 ovo
- 100g de frango desfiado
- 40 ml de leite desnatado
- 20g de muçarela
- 1 col de sopa rasa de fermento
- Temperos a gosto

Preparo:

Adicione o ovo, tapioca e o leite e bata muito bem no liquidificador até formar uma massa homogênea. Adicione a massa a uma forma untada, adicione o recheio e finalize com a muçarela. Leve ao forno por 20 min a 180 graus já pré-aquecido.

Refogado de vegetais

Ingredientes:

- ½ repolho cortado fininho
- 1 cenoura em tirinhas
- Cebola em tirinhas (opcional)
- 1 ovo inteiro
- Cebolinha, sal e temperos a gosto
- Azeite para refogar

Preparo:

Em uma frigideira, aqueça o azeite e adicione o repolho, cenoura e temperos. Refogue até que fiquem macios. Adicione o ovo e cebolinha. Refogue por mais 2 minutos.



TALITA PEROSA
Nutrição Coração e Alma