

SECA BUCHO

DIA 03



TALITA PEROSA
Nutriendo corpo e alma



CAFÉ DA MANHÃ & LANCHE

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1: Pão com ovo doce (receita abaixo) +150g da fruta de sua preferência.

Opção 2: 1 pão francês + 2 a 3 ovos cozidos ou mexidos ou fritos com um fio de azeite + 150g de fruta da sua preferência.

Opção 3: 100g de banana da terra ou 80g de batata doce + 2 ovos cozidos ou mexidos ou fritos com um fio de azeite + 20g de queijo.

+ 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 90g 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 mexerica ou brigadeiro fake.

Chá pós almoço: 200ml de chá de hortelã ou gengibre/ OPCIONAL.



LANCHE, JANTAR & CEIA

LANCHE DA TARDE (ESCOLHER 1 OPÇÃO)

Opção 1: Panqueca de banana (receita abaixo).

Opção 2: Overnight oats (receita abaixo).

Opção 3: 250g de fruta de sua preferência + 2 a 3 ovos cozidos ou mexidos ou fritos com um fio de azeite.

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: Sopa de legumes e carne.

Opção 3: shake proteico (1 scoop de whey + 200ml de água ou 100 ml de água + 100ml de leite) + 60g de frutas variadas ex: 1/2 banana + 3 morangos ou 1/2 polpa de maracujá ou 50g de manga ou 60g de frutas variadas); **ESCOLHER ESSA OPÇÃO QUANDO VOCÊ NÃO TIVER FOME.**

Opção 4: Omelete com legumes (2 ovos + temperos de preferência + 20g de requeijão light ou creme de ricota ou cream cheese + 80g de legumes da sua preferência + 100g frango desfiado/ ou atum/ ou carne moída como recheio) + salada de folhas à vontade.

CEIA/ COMER APENAS SE TIVER FOME:

Opção 1: 200ml de chá de camomila + 30g de pipoca (pesar o milho) ou 200g de melancia ou melão ou 1 maçã ou 5 castanhas de caju.



RECEITAS DO DIA

Pão com ovo doce

Ingredientes:

- 1 ovo
- 50 ml de leite
- 2 fatias de pão de forma
- 1 scoop de whey (30g)
- 25ml de leite
- Canela a gosto

Preparo:

Passo 1: Bata o ovo, 50ml de leite e canela com um garfo;

Passo 2: Mergulhe as duas fatias de pão nessa misturinha e leve a frigideira para dourar dos dois lados (caso sobre um pouquinho da misturinha jogue por cima dos pães já na frigideira);

Passo 3: Vá misturando o whey com os 25 ml de leite aos poucos até que chegue em consciência de calda e jogue por cima dos pães, se quiser finalize com canela em pó ou leite em pó polvilhado!

Molho de ricota:

Ingredientes:

- 1 limão
- 10g de creme de ricota
- Tempere com salsinha, cebolinha, sal, alho picadinho e pimenta.

Preparo: misture tudo e está pronto.

Brigadeiro Fake

Ingredientes:

- 25g de doce de leite
- 1 colher de chá de cacau em pó
- 10ml de leite/ opcional

Preparo:

Passo 1: Misture todos os ingredientes muito bem e pronto.
Você pode comer com 50g de morango **(OPCIONAL)**

Panqueca de banana

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 banana
- 15g de farelo de aveia ou aveia em flocos
- 15g de doce de leite
- 30ml/ 40ml de leite ou bebida vegetal
- 1 scoop de whey (opcional)
- 10g de pasta de amendoim ou 1 col. De chá de óleo
- Canela a gosto

Preparo:

Passo 1: Amasse uma banana e misture com o ovo, farelo de aveia, leite, pasta de amendoim e canela;

Passo 2: Leve para frigideira espalhando bem e doure dos dois lados;

Passo 3: Passe o doce de leite sobre a panqueca pronta e finalize com 5 morangos picados. Se quiser pode finalizar com um pouquinho de canela.

Overnight oats:

Ingredientes:

- 170g/ 1 copo de iogurte natural desnatado
- 1 scoop de whey
- 15g de semente de chia
- 20g de aveia em flocos
- 200g da fruta de sua preferência

Preparo:

Passo 1: Em um recipiente com tampa misture o iogurte, whey e chia. Leve a geladeira até que a chia se hidrate e o creme fique com consistência de pudim.

Passo 2: Pique a fruta escolhida por cima e você também pode fazer camadas.

Sopa de legumes e carne com lentilha:

Ingredientes:

- 100g de carne magra refogada em tiras ou cubos
- 100g de abóbora cabotiá
- 100g de abobrinha verde ou italiana
- 50g cenoura
- 50g de lentilha cozida
- ½ cebola média picada
- 1 dente de alho picados
- 1 tomate maduro picado
- 1 folha de louro
- 1 colher de sopa de azeite
- Temperos a gosto

Preparo:

Passo 1: Cozinhe a abóbora, cenoura, abobrinha e lentilha. Depois bata tudo com um pouco da água do cozimento;

Passo 2: Refogue o alho e cebola e despeje a mistura da sopa até levantar fervura vá temperando como preferir. Acrescente também o tomate e a folha de louro.

Passo 3: Finalize com a carne refogada e está pronto.



TALITA PEROSA
Nutriendo Corpo e Alma