

SECA BUCHO

DIA 16



TALITA PEROSA
Nutriendo corpo e alma



CAFÉ DA MANHÃ & LANCHE

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1: Crepioca (receita abaixo) + 100g da fruta de sua preferência

Dica: você pode preparar a crepioca com recheio doce ou salgado. Ex: 5 morangos picados com caldinha de whey protein OU 40g banana com canela OU 2 fatias finas de queijo minas com orégano OU 60g de frango desfiado OU atum.

Opção 2: Panqueca proteica (receita abaixo).

Opção 3: Bolo de cuscuz (receita abaixo).

+ 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 fatia de abacaxi ou 1 laranja ou 1 kiwi ou brigadeiro fake (receita abaixo).

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: Bolinho de tapioca (receita abaixo).

Opção 2: Mingau de aveia proteico (receita abaixo).

Opção 3: Cookie de frigideira (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: Batata inglesa recheada (receita abaixo).

Opção 3: Beringela a parmegiana (receita abaixo) + 100g de frango OU carne OU peixe OU suíno.

Opção 4: Tortinha de espinafre com ricota (receita abaixo) + salada.

CEIA: OPCIONAL/ COMER SE TIVER FOME

Opção 1: 200ml de chá de camomila + 30g de pipoca (pesar o milho) ou 200g de melão ou 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

Crepioca

Ingredientes:

- 1 ovo
- 30g de goma de tapioca
- Sal e orégano

Preparo:

Misturar bem os ingredientes e levar a frigideira em fogo baixo.

Panqueca proteica

Ingredientes:

- 30g de aveia
- 15g de whey protein
- Fermento

Recheio: 100g de morangos + 15g de whey protein + água quente só para dar liga + 20g de geleia ou doce de leite.

Preparo:

Misture bem os ingredientes da massa com um pouquinho de água para dar liga e leve a frigideira até dourar. Adicione o recheio e a geleia por cima da fruta.

Bolo de cuscuz

Ingredientes

- 1 ovo
- 30g de flocão de milho + 30ml de leite desnatado
- 10g de coco ralado
- 50ml de leite desnatado
- Adoçante
- Fermento

Preparo:

Hidrate o flocão no leite desnatado. Em um liquidificador, adicione o ovo, flocão já hidratado, coco ralado, leite desnatado e adoçante, bate tudo e adicione o fermento. Leve a um recipiente para o forno ou airfryer a 180 graus por 20 min.

Bolinho de tapioca

Ingredientes:

- 2 ovos inteiros
- 40g de tapioca
- 20g de muçarela
- 20g de requeijão light ou creme de ricota
- Fermento
- Sal

Preparo:

Misture bem todos os ingredientes e adicione em forminhas de cupcake ou outra de sua preferência. Leve a airfryer a 120 graus por 15 min.

Mingau de aveia proteico

Ingredientes:

- 150ml de leite desnatado
- 30g de aveia em flocos
- 60g de banana
- 1 dose de whey protein
- Canela a gosto

Preparo:

Adicione em uma panela o leite, aveia e banana amassada em fogo baixo. Por último adicione o whey protein e canela.

Cookie de frigideira

Ingredientes:

- 30g de farinha de aveia
- 20g de cacau em pó
- 20g de doce de leite
- 2 ovos
- Adoçante
- Fermento

Preparo:

Misture a farinha de aveia com o fermento, adoçante, cacau, ovos e doce de leite. Mexa bem e leve a fogo baixo por volta de 5 min.



TALITA PEROSA
Nutrição Corpo e Alma

Batata inglesa recheada

Ingredientes:

- 120g de batata inglesa
- 100g de frango desfiado temperado
- 20g de requeijão light OU creme de ricota
- 20g de muçarela ralada
- Preparo: cozinhe a batata e corte ao meio. Raspe a batata para formar uma caminha e adicione o requeijão, frango desfiado e finalize com a muçarela.

Beringela à parmegiana

Ingredientes:

- 1 beringela cortada ao meio
- 1 xíc de tomate cereja
- 1 dente de alho
- Azeite, sal e pimenta do reino
- 20g de muçarela ralada

Preparo:

Corte a beringela ao meio e faça cortes na diagonal com a faca. Adicione o azeite, sal e pimenta do reino.

Em um recipiente que possa ir ao forno ou air fryer, adicione os tomates, alho e um fio de azeite e a beringela cortada ao meio também. Asse em 180 graus até dourar. Com um garfo, esmague a beringela até virar uma pasta. Amasse também os tomates com o alho até virar um molho. Adicione o molho de tomate por cima de cada metade da beringela e uma fatia de queijo muçarela em cada uma também. Leve a air fryer até derreter o queijo.

Tortinha de espinafre e ricota

Ingredientes:

- ½ xícara de espinafre refogado
- 40g de ricota amassada e temperada OU queijo minas picadinho
- 2 ovos
- 40g de farelo de aveia OU farinha de aveia
- 1 col de chá de azeite

Preparo:

Misture todos os ingredientes e despeje em um recipiente pequeno. Leve ao micro-ondas por 2 minutos ou até firmar.

Dica: para deixar sua tortinha mais proteica, você pode adicionar 60g de frango desfiado.

Brigadeiro fake

- 25g de doce de leite
- 1 col. De chá de cacau em pó
- 20 a 30 ml de leite.

Modo de preparo:

Misturar tudo e tá pronto. Você pode adicionar 5g de granulado.