

Plano Alimentar - Dia 26

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1: Panqueca de cacau (receita abaixo) + 10 morangos OU 10 uvas ou 1 banana em rodela + 1 dose de whey protein. **Dica:** você pode fazer uma caldinha e jogar por cima da sua panqueca.

Opção 2: Avocado toast (receita abaixo) + 2 a 3 ovos.

Opção 3: Yogocake (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 TIREÓIDE) ou 100g de frutas variadas + 1 ovo ou 1/2 scoop de whey OU 1 iogurte grego zero.

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 OU 100g de inhame OU 70g de quinoa.



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 1 mexerica ou beijinho de coco (receita abaixo) ou 20g do seu chocolate preferido.

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

LANCHE DA TARDE (ESCOLHER 1 OPÇÃO)

Opção 1: Muffin de cacau e whey protein (receita abaixo).

Opção 2: Banana chips (receita abaixo) + 1 dose de whey protein OU 2 a 3 ovos.

Opção 3: 40g de milho de pipoca + 1 dose de whey protein OU 2 a 3 ovos.

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: Hamburguinho de legumes (receita abaixo) + 100g de peito de frango sem pele OU 100g de carne moída OU 100g de peixe OU 100g de suíno.

Opção 3: Salada de atum, ovo e quinoa (receita abaixo).

Opção 4: Omelete de forno (receita abaixo) + salada e legumes

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 ou 1 kiwi.

RECEITAS:

Panqueca de cacau

Ingredientes:

1 ovo

15g de farelo de aveia

5g de cacau em pó

20g de iogurte desnatado

Preparo: misture bem todos os ingredientes e leve ao fogo baixo numa frigideira tampada. Depois é só virar.

Avocado Toast

Ingredientes:

1 fatia de pão integral

80g de abacate ou avocado

Suco de 1 limão

15g de queijo minas OU muçarela/OPCIONAL

Temperos a gosto

Preparo: amasse o abacate, adicione o suco de limão e temperos. Misture bem até formar uma massa cremosa. Toste o pão na frigideira ou torradeira. Espalhe a pasta de avocado sobre o pão. Derreta o queijo e coloque por cima.

Yogocake

Ingredientes:

2 ovos

1 potinho de iogurte desnatado

1 dose de whey protein

Gotinhas de baunilha – opcional

Adoçante a gosto

Preparo: misture bem todos os ingredientes e adicione em forminhas de silicone ou onde preferir e leve ao forno pré-aquecido a 170 graus por cerca de 20 min ou até estarem bem cozidos. Sirva quente ou gelado!

Dica: você pode fazer uma caldinha com 20g de geléia

Beijinho de coco

Ingredientes:

2 col de sopa de leite em pó desnatado

2 col de sopa de coco ralado sem açúcar

30ml de leite de coco

1 col de sopa de adoçante/ opcional

Preparo: misture bem todos os ingredientes até criar uma mistura com consistência. Leve à geladeira por 20 minutos.

Muffin de cacau e whey protein

Ingredientes:

1 dose de whey protein

20g cacau em pó

1 ovo

10g de óleo de coco ou óleo

Adoçante/ opcional

Preparo: misture bem todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Despeje a massa em forminhas e asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 15-20 min.

Banana chips

100g de banana bem madura

Suco de meio limão

Preparo: corte as bananas em rodela finas e pincele com o suco de limão dos dois lados. Leve a uma forma untada ou com papel manteiga e asse por 1h30, virando na metade do tempo. Deixe esfriar até ficarem crocantes.

Dica: tempere com canela para uma versão doce ou com páprica para uma versão salgada!

Hamburguinho de legumes

Ingredientes:

120g de batata cozida

2 col de sopa de farinha OU farelo de aveia

Cenoura ralada a gosto

Chuchu ralado a gosto

Sal e pimenta do reino

1 col de sopa de azeite

Preparo: cozinhe e amasse a batata. Em uma tigela, misture a batata e os legumes ralados ou picadinhos, a farinha de aveia e os temperos e misture bem. Molde no formato que preferir, adicione um fio de azeite e leve para assar a 180 graus por cerca de 30 minutos, até ficar crocante por fora.

Dica: você pode rechear o seu hamburguinho com 20g de muçarela.

Salada de Atum com Ovo Cozido e Quinoa

Ingredientes:

100g de atum em água

1 ovo inteiro cozido

50g de quinoa cozida ou 60g de milho

Folhas verdes à vontade

Tomate

Cenoura ralada

Beterraba ralada

Repolho branco e roxo

60 de abacate ou avocado

Pepino

1 col de chá de azeite

suco de limão



Preparo: Misture o atum, o ovo picado e a quinoa. Monte sobre as folhas verdes e tempere com azeite, limão e sal.

Omelete de forno

Ingredientes:

2 ovos batidos

½ abobrinha picada

½ tomate picado

60g de frango desfiado OU atum

Temperos e cebola a gosto

10g de muçarela ralada

Preparo: despeje o conteúdo em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por mais ou menos 25 minutos.