

SECA BUCHO

DIA 02



TALITA PEROSA
Nutriendo corpo e alma



CAFÉ DA MANHÃ & LANCHE

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1: Canjica fit (receita abaixo).

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

Opção 3: 70g de mandioca ou 90g de batata doce + 2 a 3 ovos cozidos ou mexidos ou fritos com um fio de azeite + 150g de frutas variadas;

+ 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 kiwi ou 8 uvas ou 8 morangos + 20g de leite condensado ou doce de leite (opcional).

Chá pós almoço: 200ml de chá de limão com gengibre.



LANCHE, JANTAR & CEIA

LANCHE DA TARDE (ESCOLHER 1 OPÇÃO)

Opção 1: Crepioca ou Pão integral com patê de atum (receita abaixo).

Opção 2: Brownie fit (receita abaixo).

Opção 3: 250g de fruta de sua preferência + 2 a 3 ovos cozidos OU mexidos OU frito 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.

Opção 2: Lasanha de berinjela (receita abaixo).

Opção 3: shake proteico (1 scoop de whey + 200ml de água ou 100 ml de água + 100ml de leite ou 200ml de leite desnatado ou bebida vegetal) + 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 VC NÃO TIVER FOME.

CEIA:

Opção 1: 200ml de chá de erva cidreira + 30g de milho de pipoca ou 200g de melancia.



RECEITAS DO DIA

Canjica fit:

Ingredientes:

- 80g de canjica branca cozida
- 60ml de leite de coco
- 1 scoop de whey
- 60ml de leite desnatado
- Adoçante (opcional)

Preparo:

Passo 1: Bata em um mixer o leite, whey e adoçante (eu faço sem);

Passo 2: Leve a canjica cozida e esse creme para uma panela até que essa calda engrosse;

Passo 3 (opcional): Adicione o adoçante e polvilhe canela por cima.

Obs: se você não tiver whey ou não quiser colocar coma 2 ovos.

Molho de mostarda e limão:

Ingredientes:

- 1 colher de sobremesa de azeite
- ½ limão
- 1 colher de chá de mostarda
- Temperos à gosto- indicados: lemon pepper, chimichurri, orégano e sal

Preparo: misture tudo e pronto.

Patê de atum:

Ingredientes:

- 1 ovo cozido
- 50g de atum em conserva (Se for em óleo - escorrer o óleo antes de usar)
- 10g de semente de girassol torradas e picadas (opcional)
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1 colher de sobremesa rasa de cebola em pó desidratada/ ou in natura
- Cheiro verde a gosto
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto

Preparo:

Passo 1: Amasse o ovo cozido e misture todos os outros ingredientes;

Passo 2: Finalize temperando como preferir e sirva como recheio da crepioca ou sobre o pão integral.

Dica: você pode usar o suco de 1/2 limão no patê, fica divinoooo.

Brownie fit:

Ingredientes:

- 1 ovo
- 15g de farinha de amendoim/ou aveia
- 10g de cacau em pó
- 20g de chocolate
- Adoçante (opcional)
- 1 pitada de fermento
- 1 dose de whey (opcional)

Preparo:

Passo 1: Misture todos os ingredientes, coloque em forminhas de silicone ou refratário untado;

Passo 2: Leve para assar na airfryer a 180° e fique de olho pois assa super rapidinho. Vá misturando o whey com uns 25 ml de leite aos poucos até que chegue em consistência de calda e jogue por cima.

Lasanha de Berinjela:

Ingredientes:

- 100g de carne moída refogada
- 1 berinjela grande
- ½ tomate picado em cubos
- 60g de molho de tomate
- 2 fatias de queijo muçarela ou queijo caipira ou minas

Preparo:

Passo 1: Corte as berinjelas em fatias médias e doure elas com um fio de azeite dos dois lados, depois acrescente um pouquinho de água para que ela possa cozinhar;

Passo 2: Refogue a carne moída com os tomates em cubo;

Passo 3: Monte em um refratário, uma camada da berinjela, uma de carne moída e molho de tomate. Vá fazendo esse processo até acabar todos os ingredientes;

Passo 4: Cubra com as duas fatias de queijo e leve ao forno ou airfryer para que esse queijo derreta.