

Plano Alimentar - Dia 28

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1: Pão de cuscuz (receita abaixo) + 2 ovos OU 60g de frango desfiado + 10 morangos OU 15 uvas OU 150g de melão ou 100g de mamão ou 80g de abacate.

Opção 2: Cheesecake proteica (receita abaixo).

Opção 3: Milhovo (receita abaixo) + 100g 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

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 cozida.

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 fatia de abacaxi ou 1 doce do ebook de até 100kcal.

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

LANCHE DA TARDE (ESCOLHER 1 OPÇÃO)

Opção 1: 1 potinho de iogurte desnatado + 150g de frutas da sua preferência + 1 dose de whey + 10g de granola doce.

Opção 2: Brownie de microondas (receita abaixo).

Opção 3: Torta de frango rápida (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: Strogonoff de frango (receita abaixo).

Opção 3: Fricassê de frango (receita abaixo).

Opção 4: Baldão de salada (receita abaixo).

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:

Pão de cuscuz

Ingredientes:

1 ovo

1 col de sopa de creme de ricota OU requeijão light

30g de flocão de milho (pesar antes de hidratar)

20/30 ml de água

Uma pitada de sal

1 col de chá de fermento

Preparo: hidrate o flocão na água e reserve. Em outro recipiente, bata bem o ovo com o requeijão ou creme de ricota. Misture todos os ingredientes e despeje em forminhas untadas, leve para assar a 180 graus na airfryer ou forno por 20 min. Você pode rechear com 1 fatia de muçarela + 2 ovos OU 60g de frango desfiado + 10g de queijo muçarela.

Cheesecake Proteica

Ingredientes:

1 potinho de iogurte natural desnatado

1 ovo inteiro

1 dose de whey

Preparo: misture tudo e leve ao forno ou air fryer a 140 graus por aproximadamente 20 minutos ou até que fique dourado. Finalize com 20g de geleia ou doce de leite.

Milhovo

Ingredientes:

50g de milho verde

2 ovos inteiros

20g de queijo muçarela

Preparo: unte a frigideira e cubra o fundo com o milho verde drenado. Quebre os ovos em cima, tempere com sal, tampe e cozinhe em fogo baixo até que os ovos estejam no ponto de sua preferência. Depois, acrescente o queijo, tampe novamente e desligue o fogo só para o queijo derreter.

Brownie de microondas

Ingredientes:

40g de farinha de aveia

3/4 xíc de leite desnatado

1 dose de whey protein

½ banana

1 col de chá de adoçante/ opcional

Fermento

Preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento e a banana. Despeje a massa em um recipiente e leve ao microondas por 1:30min.

Torta de frango rápida

Ingredientes:

1 ovo inteiro



30g de flocão de milho (pesar antes de hidratar)

Sal e temperos

Fermento

Recheio: 60g de peito de frango desfiado já temperado, 1 col de sopa de milho e ervilha, 1 fatia de queijo muçarela light + orégano e cheiro verde.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes e adicione o recheio. Cubra com a fatia de muçarela. 1 fatia de queijo muçarela light + orégano e cheiro verde.

Leve a airfryer pré-aquecida por 5 minutos!

Strogonoff de frango saudável

Ingredientes:

100g de frango em cubos

70g de molho de tomate

20g de creme de ricota light ou creme de leite

Temperos a gosto

Preparo:

Passo 1: Refogue o frango com os temperos que preferir.

Passo 2: Agregue o molho de tomate e deixe cozinhar até começar a ferver, depois acrescente a ricota ou requeijão e está pronto!

Fricassê

Ingredientes:

100g de frango desfiado e temperado

½ lata de milho

40g de creme de ricota

80ml de leite desnatado

Sal e temperos a gosto

1 fatia de queijo muçarela

Preparo: bata no liquidificador o leite, sal, requeijão e o milho. Adicione esse creme ao frango desfiado já temperado e leve para a panela até ferver. Passe a mistura para uma travessa de vidro e adicione o queijo por cima. Leve ao forno ou air fryer até gratinar.

Baldão de salada

Ingredientes:

80g de macarrão cozido

100g de frango desfiado

1/2 pote de iogurte desnatado

1 col de chá de mostarda

Gotinhas de limão

1 col de sopa de queijo parmesão

Sal e pimenta do reino

Alface americana

Rúcula

Folhinhas de manjeriço

Preparo: em uma panela refogue alho e tomate picado. Adicione o macarrão e misture o frango já temperado. Misture o iogurte, mostarda, limão, queijo e temperos e adicione por cima.