

# **SECA BUCHO**

## **DIA 19**



TALITA PEROSA  
*Nutriendo corpo e alma*



## CAFÉ DA MANHÃ & LANCHE

### CAFÉ DA MANHÃ

**Opção 1:** 1 unid. De pão francês + pas nha de ovo cozido (receita abaixo) + 100g de frutas da sua preferência (menos banana).

**Opção 2:** 60g de banana da terra + 50g de queijo coalho + 1 dose de whey protein + 10 morangos OU 100g de melão.

**Dica:** Você pode fazer uma caldinha com o whey protein e um pouco de água e jogar sobre a fruta.

**Dica 2:** A banana e o queijo coalho podem ser feitos na frigideira ou airfryer.

**Opção 3:** Toast doce (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:** Tor nha de chocolate (receita abaixo).

**Opção 2:** Bolo de maçã (receita abaixo).

**Opção 3:** 8 biscoitos de arroz OU 3 torradas ou 1 fa a de pão integral + patê de alho poró com atum (receita abaixo) + 10 morangos OU 15 uvas OU 100g de abacaxi OU 100g de mamão ou 80g de abacate.

## 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:** Hambúrguer de frango empanado (receita abaixo) + 120g de batata inglesa cozida OU abóbora cabotiá + legumes e salada.

**Opção 3:** Pastel de frango (receita abaixo) + salada. Opção 3: Pizza com base de batata (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 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

### Pastinha cremosa de ovo cozido

#### Ingredientes:

- 2 ovos cozidos
- 30g de iogurte desnatado ou creme de ricota light ou requeijão light
- Sal Cheiro verde e outros temperos que goste

#### Preparo:

Misture todos os ingredientes e sirva.

### Toast Doce

#### Ingredientes:

- 1 fatia de pão integral
- 1 dose de whey protein
- 20g de morangos fatiados

#### Preparo:

Amasse bem o fundo do pão com as mãos ou o auxílio de uma colher formando uma “caminha”. Faça uma misturinha com o whey e um pouquinho de água formando um creminho consistente. Adicione o creme sobre o pão e os morangos picados por cima. Leve a air fryer por 5 minutos a 180 graus.

### Tortinha de chocolate

#### Ingredientes:

- 1 ovo 50ml de leite desnatado
- 15g de leite em pó desnatado
- 10g de cacau
- 1 dose de whey protein
- Adoçante

#### Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e adicione em um recipiente untado. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 15 minutos.

## Bolo de maçã

### Ingredientes:

- 1 maçã
- 1 ovo
- 1 col de sopa de cacau em pó
- 1 col de chá de fermento

### Preparo:

Bater todos os ingredientes muito bem, por último acrescentar o fermento. Coloque a massa em uma forma antiaderente ou de silicone e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 40 minutos.

**Dica:** você pode fazer uma caldinha com uma dose de whey protein + um pouquinho de água para dar liga.

## Patê de alho poró com atum

### Ingredientes:

- 1 pedaço de alho poró picadinho
- 50g de atum em pedaços em lata
- Um fio de azeite
- Sal e temperos a gosto
- 20g de Requeijão light ou creme de ricota

### Preparo:

Refogue o alho poró no azeite e sal. Adicione o atum e o requeijão e mexa mais um pouco.

## Pastel saudável

### Ingredientes:

- 100g de peito de frango
- Temperos a gosto
- 25g de muçarela ralada
- 30g de requeijão light Tomate

### Preparo:

Processe o peito de frango com os temperos + queijo ralado. Abra a massa em um plástico com filme e molde em formato de pastel. Recheie com o requeijão e tomate, feche muito bem as bordas. Leve a airfryer por 15 min a 200 graus.

## Pizza com base de batata

### Ingredientes:

- 120g de batata inglesa cozida
- 100g de frango desfiado OU atum
- 30g de creme de ricota ou requeijão light
- 20g de muçarela

### Preparo:

Cozinhe bem a batata e amasse já na frigideira untada com o auxílio do fundo de um copo. A batata será a base da pizza. Deixe dourar em fogo baixo. Adicione o recheio com o creme de ricota e mussarela por cima.

## Hambúrguer de frango empanado (receita abaixo)

### Ingredientes:

- 100g de peito de frango
- Sal, páprica, lemon pepper e pimenta do reino
- 10g de queijo muçarela para rechear
- Flocos de arroz OU flocos de milho apenas para empanar

### Preparo:

Triture bem o frango com os temperos, adicione o queijo e molde o hambúrguer com as mãos. Empane o hambúrguer e leve na air fryer a 180 graus por 20-30 min.