

SECA BUCHO

DIA 12



TALITA PEROSA
Nutriendo corpo e alma



CAFÉ DA MANHÃ & LANCHE

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1: Ovos perfeitos (receita abaixo) + 100g de frutas da sua preferência.

Opção 2: Boloqueca de chocolate (receita abaixo) + 100g de frutas da sua preferência.

Opção 3: 1 unid de pão francês ou 90g de batata doce + 2 a 3 ovos OU 80g de frango desfiado + 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

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 laranja ou 1 mexerica ou 1 kiwi ou 200g de melancia ou 1 doce do ebook de até 100kcal.

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: Pudim proteico (receita abaixo).

Opção 2: Mousse de maracujá (receita abaixo) + 1 dose de whey protein.

Opção 3: 10 bolachinhas de arroz OU 1 fatia de pão de forma integral + pastinha cremosa de frango (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: Pizza com massa de batata (receita abaixo).

Opção 3: Escondidinho na frigideira (receita abaixo).

Opção 4: Hambúrguer saudável (receita abaixo) + maionese caseira (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 DO DIA

Ovos perfeitos

Ingredientes:

- 2 ovos
- 40g de goma de tapioca
- 1 col de sobremesa de requeijão light ou creme de ricota light
- 20g de muçarela

Preparo:

Mistura tudo e coloca 2:30 min no microondas. Depois leve a air fryer por 3 min a 180 graus.

Boloqueca de chocolate

Ingredientes:

- 2 ovos
- Um fio de azeite ou óleo de coco
- 1 col de sopa de mel ou gotinhas de adoçante
- 1 col de sopa de cacau em pó
- 2 col de sopa de farelo ou farinha de aveia
- 2 col de sopa de iogurte
- Fermento

Preparo:

Misture bem todos os ingredientes e leve a uma frigideira untada e já aquecida. Tampe a frigideira até cozinhar. Dica: finalize com 20g de geleia ou doce de leite + 5 morangos picados ou 30g de uva.

Pudim proteico

Ingredientes:

- 1 ovo
- 70ml de leite desnatado
- 15g de whey protein sabor baunilha ou outro sabor neutro
- 10g de leite em pó desnatado
- 20g de doce de leite

Preparo:

Misture bem todos os ingredientes e em um refratário pequeno adicione o doce de leite por baixo e a mistura dos demais ingredientes por cima e leve a airfryer por 10 min a 160 graus.

Mousse de maracujá (você pode fazer no formato de picolé também)

Ingredientes:

- 1 maracujá/ polpa
- 1 potinho de iogurte desnatado
- 1 dose de whey
- 10g de leite em pó desnatado

Preparo:

Misture tudo e leve para gelar por 3 horas.

Pastinha cremosa de frango

Ingredientes:

- 50g de peito de frango cozido e desfiado
- 10g de cenoura crua ralada
- 20g de creme de ricota OU requeijão light
- Cebola
- Cheiro verde
- 2 azeitonas picadinhas
- Sal

Preparo:

Misture todos os ingredientes e sirva. Dica: vc pode colocar 20g de queijo e levar para airfryer para dourar.

Pizza com massa de batata

Ingredientes:

- 120g de batata inglesa cozida
- Sal, oréganos e outros temperos
- Cebola roxa a gosto
- 50g de molho de tomate
- Brócolis picadinho a gosto já cozido
- 100g de frango desfiado cozido
- 4 azeitonas picadinhas
- 20g de queijo parmesão ralado

Preparo:

Amasse bem e tempere as batatas e adicione em uma forma untada, essa massa será a base da pizza. Leve ao forno a 200 graus até a massa ficar douradinha (por volta de 30 min).

Tire do forno, adicione o molho de tomate, frango, brócolis e finalize com o queijo. Leve novamente ao forno por mais alguns minutos até derreter o queijo.

Escondidinho de frigideira

Ingredientes:

- 120g de batata inglesa cozida
- Sal e temperos
- 100g de frango desfiado
- 30g de requeijão light ou creme de ricota light

Preparo:

Amasse bem a batata e adicione metade da massa na frigideira untada. Adicione o frango desfiado e requeijão e feche com o restante da massa. Tampe a frigideira e deixe dourar em fogo baixo. Vire e tampe novamente.

Hamburguer Saudável

Ingredientes:

- 2 discos de massa de pastel pequeno (30g cada) ou 1 pão de Hamburguer
- 100g de carne moída em formato de hambúrguer
- 1 fatia de muçarela
- Tomate e temperos
- Gema de ovo para pincelar

Dica 1: você pode montar o hambúrguer com a carne já assada e levar na air fryer por 20 minutos a 180 graus.

Dica 2: você pode fazer várias unidades e congelar para facilitar no dia a dia.

Maionese caseira

Ingredientes:

- 1 ovo cozido
- 1 dente de alho
- 1/2 potinho de iogurte desnatado
- Sal e Temperos a gosto
- 1/2 suco de limão
- Manjerição ou coentro ou cheiro verde (escolha um punhado do seu preferido)

Preparo:

Bata bem os ovos no liquidificador ou mixer e adicione os demais ingredientes e bata novamente.