

# **SECA BUCHO**

## **DIA 18**



TALITA PEROSA  
*Nutriendo corpo e alma*



## CAFÉ DA MANHÃ & LANCHE

### CAFÉ DA MANHÃ

**Opção 1:** Panqueca de whey protein (receita abaixo) + 1 col de sobremesa de geleia + 150g de frutas da sua preferência.

**Dica:** você pode adicionar a geléia e as frutas por cima da sua panqueca!

**Opção 2:** 100g de cuscuz cozido + 2 a 3 ovos + 100g de frutas da sua preferência (menos banana).

**Opção 3:** Bolo de ninho (receita abaixo) + 2 ovos.

**+ 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:** Uva congelada com limão e leite em pó (receita abaixo) + 1 dose de whey protein.

**Opção 2:** Mingau de aveia (receita abaixo).

**Opção 3:** Cookie de frigideira (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:** Quinoa crocante (receita abaixo) + 100g de frango OU carne OU peixe OU suíno + legumes e salada.

**Opção 3:** Salada de macarrão com proteína (receita abaixo).

**Opção 4:** Hambúrguer de frango (receita abaixo) + 120g de batata inglesa cozida OU abóbora cabotiá + legumes e salada.

**Dica:** cozinhar a batata e depois levar a air fryer em fatias finas para fazer em forma de chips.

## 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

### Panqueca de whey protein

#### Ingredientes:

- 1 dose de whey protein Água

#### Preparo:

Apenas misture o whey protein em um pouquinho de água (bem pouco mesmo, apenas para dar liga). Jogue o creminho na frigideira já untada em fogo baixo. Depois é só virar!

### Bolo de ninho

#### Ingredientes:

- 20g de farinha de aveia
- 15g de whey protein
- 15g de leite em pó desnatado
- 60ml de leite desnatado Fermento

#### Preparo:

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogêna, depois acrescente o fermento e misture novamente. Leve ao microondas por cerca de 1 minuto.

Cobertura: misture 10g de leite em pó + 15g de whey protein + um pouquinho de água para dar liga.

### Uva congelada com limão e leite em pó

#### Ingredientes:

- 100g de uvas 10g de leite em pó desnatado
- ½ limão.

#### Preparo:

Em um recipiente com tampa, esprema o limão sobre as uvas e adicione o leite em pó. Feche a tampa e chacoalhe bem. Leve ao freezer por algumas horas.

## Mingau de aveia proteico

### Ingredientes:

- 150ml de leite desnatado
- 30g de aveia em flocos
- 50g de banana
- 1 dose de whey protein
- Canela a gosto

### Preparo:

Adicione em uma panela o leite, aveia e banana amassada em fogo baixo. Por último adicione o whey protein e canela. Finalize com morango picados ou uva.

## Cookie de frigideira

### Ingredientes:

- 30g de farinha de aveia
- 10g de cacau em pó
- 20g de doce de leite
- 2 ovos
- Adoçante
- Fermento

### Preparo:

Misture a farinha de aveia com o fermento, adoçante, cacau, ovos e doce de leite. Mexa bem e leve a fogo baixo por volta de 5 min.

## Quinoa crocante

### Ingredientes:

- 50g de quinoa
- 80g de cogumelos
- Temperos a gosto Shoyu

### Preparo:

Cozinhe a quinoa com água e sal e reserve. leve os cogumelos na frigideira com um pouco de manteiga e cebola e temperos. Refogue e reserve. Adicione a quinoa e alho e refogue mais um pouco.



TALITA PEROSA  
*Nutrição Corpo e Alma*

## Salada de macarrão

### Ingredientes:

- 80g de macarrão cozido
- 100g de peito de frango cortado em cubinhos ou atum ou sardinha
- Alface
- 6 Tomatinhos cereja Cebola roxa
- 2 col de sopa de cenoura crua ralada
- 20g de ervilha
- 20g de milho
- Temperos: sal, páprica, pimenta do reino
- ½ limão

### Molho:

- 1 col de sopa de maionese light ou creme de ricota
- 1 col de sopa de mostarda
- ½ limão, sal e temperos
- 1 col. De sopa de queijo parmesão (opcional).

## Hamburguer de frango

### Ingredientes:

- 100g de peito de frango moído
- Sal, páprica, lemon pepper e pimenta do reino
- 20g de queijo muçarela
- Orégano

### Preparo:

Temperar o frango moído e moldar o hambúrguer na mão. Levar para grelhar na frigideira ou airfryer e por último, adicionar o queijo e o orégano. Deixar mais alguns minutos até o queijo derreter.