

SECA BUCHO

DIA 20



TALITA PEROSA
Nutriendo corpo e alma



CAFÉ DA MANHÃ & LANCHE

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1: 1 unid de pão francês + 2 a 3 ovos + 100g de frutas da sua preferência (menos banana).

Opção 2: Boloqueca de chocolate (receita abaixo) + 1 dose de whey protein.
Dica: você pode fazer uma caldinha de whey com água e adicionar por cima da boloqueca..

Opção 3: Pão de queijo fácil (receita abaixo) + 2 a 3 ovos + 100g de frutas da sua preferência (menos banana).

+ 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: Petit gateau de doce de leite (receita abaixo).

Opção 2: Bolinho de banana proteico (receita abaixo).

Opção 3: Torradinhas de guacamole (receita abaixo) + 2 ovos OU 1 dose de whey protein.

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: Beringela recheada com hambúrguer (receita abaixo) + 120g de batata inglesa cozida OU abóbora cabotiá + salada.

Opção 3: Salada de atum, ovos e quinoa (receita abaixo).

Opção 4: Bolinho de mandioca (receita abaixo) + 100g de frango OU carne OU peixe OU suíno + legumes e salada.

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

Boloqueca de chocolate

Ingredientes:

- 1 ovo 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
- Fermento

Preparo:

Misture bem todos os ingredientes e leve a uma frigideira untada e já aquecida. Tampe a frigideira até cozinhar.

Pão de queijo fácil

Ingredientes:

- 20g de muçarela
- 40g de goma de tapioca
- Uma pitada de sal

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:

Amasse bem com as mãos até formar uma massinha. Enrole e leve a airfryer por 10 minutos a 200 graus.

Petiti gateau de doce de leite

Ingredientes:

1 ovo
1 col de sopa de farinha de aveia
1 dose de whey protein sabor neutro
20g de doce de leite

Preparo:

Misture muito bem todos os ingredientes e divida em forminhas. Adiciona mais 5g de doce de leite no meio (recheio) e leve a airfryer a 160 graus por 4 minutos apenas. Rendimento: 2 bolinhos.

Bolinho de banana proteico

Ingredientes:

- 1 banana madura amassada
- 1 dose de whey protein
- 1 ovo
- 20g de aveia em flocos
- Fermento

Preparo:

Misture bem todos os ingredientes. Despeje a massa em uma forma untada e asse a 180 graus por 10-25 min.

Torradinhas de guacamole

Ingredientes:

- 1 fa a de pão integral OU 8 unidades pequenas de biscoito de arroz
- 100g de sopa de abacate amassado
- Sal, temperos e tomate e cebola a gosto.
- Suco de ½ limão

Preparo:

Misture o abacate com o limão e temperos e reserve. Corte a fa a do pão em pedaços pequenos e leve à airfryer por alguns minutos para virar torradinhas. Depois é só comer com a sua guacamole!

Beringela recheada com hambúrguer

Ingredientes:

- 1 beringela 100g de carne moída
- 1 col de sobremesa de azeite
- 30g de muçarela ralada
- Temperos a gosto

Preparo:

Corte a beringela em rodela grossas, faça furinhos e adicione o sal e azeite. Distribua as beringelas numa forma untada e adicione uma camada fina de carne moída já temperada por cima de cada fatia de beringela. Leve ao forno 180 graus por 20 minutos. Cubra com mussarela, tomate e orégano e volte ao forno só para gratinar o queijo.

Salada de Atum com Ovo Cozido e Quinoa

Ingredientes:

- 100g de atum em água
- 1 ovo inteiro cozido
- 40g de quinoa cozida ou 80g grão de bico ou 80g de lentilha
- Folhas verdes à vontade Tomate à vontade
- 2 col de sopa de Cenoura ralada
- 2 col de sopa de Beterraba ralada Cebola roxa
- 20g de milho Pepino à vontade
- 1 col de chá de azeite ou suco de limão

Preparo:

Misture o atum, o ovo picado e a quinoa. Monte sobre as folhas verdes e tempere com azeite ou limão.

Bolinho de mandioca

Ingredientes:

- 100g de mandioca cozida
- 1 dente de alho
- Sal e temperos a gosto
- 20g de mussarela ralada

Preparo:

Adicione a mandioca cozida, o alho picado e a muçarela, e amasse bem. Adicione o sal e temperos, monte os bolinhos e leve à frigideira. Rendimento: 2 bolinhos.

Bombom de maracujá na travessa

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte desnatado
- 1 maracujá 1 dose de whey protein sabor baunilha
- 1 col. De sopa de leite em pó desnatado
- 30g de chocolate

Preparo:

Em um bowl, misture bem todos os ingredientes exceto o chocolate. Leve a geladeira para firmar. Derreta o chocolate e banhe o bombom. Leve a geladeira por mais alguns minutos.



TALITA PEROSA
Nutrindo Corpo e Alma