

# **SECA BUCHO**

## **DIA 05**



TALITA PEROSA  
*Nutriendo corpo e alma*



# CAFÉ DA MANHÃ & LANCHE

## CAFÉ DA MANHÃ

**Opção 1:** 1 a 2 fatia de pão integral + ovo mexido (1 ovo + 20g de requeijão ou creme de ricota ou cream cheese/ de preferência light) + 1 copo de iogurte natural desnatado (170g) + 70g de manga + 20g de coco + 10g de granola ou 1 colher de sopa de mel.

**Opção 2:** 1 pão francês ou 50g de pão caseiro + 2 a 3 ovos cozidos ou mexidos ou fritos com um fio de azeite + 150g de frutas variadas.

**Opção 3:** 100g de cuscuz de milho cozido + 2 a 3 ovos cozidos ou mexidos ou fritos com um fio de azeite + 150g da fruta de 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 90g 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 com canela (aquece um pouquinho no microondas) ou 1 laranja ou 1 pera (opcional) ou 50g de açaí puro +5 morangos.

**Chá pós almoço:** 200ml de dente de leão ou alecrim.



# LANCHE, JANTAR & CEIA

## LANCHE DA TARDE (ESCOLHER 1 OPÇÃO)

**Opção 1:** 40g de pipoca (pesar o milho) + shake de whey (receita abaixo) ou 2 a 3 ovos.

**Opção 2:** Tapioca recheada ( 40g de goma de tapioca + 70g de patê de atum (55g de atum ou frango + 15g de creme de ricota + 2 fatias de tomate + cenoura + cebola + cheiro verde + limão).

**Opção 3:** Mingau proteico – 1 banana + 20 g col. de aveia em flocos + 60/80 ml de leite desnatado/ ou bebida vegetal + 1 dose de whey. Finalize com 20g de chocolate ou doce de leite ou pasta de amendoim ou geleia de frutas + 60g de morangos ou frutas vermelhas. (Você também pode comer essa opção no jantar quando não tiver fome).

## JANTAR

**OBS:** Se você comer arroz no almoço, evite comer no jantar. Procure variar os carboidratos!

**Opção 1:** Repetir o almoço/ SEM ARROZ BRANCO.

**Opção 2:** 1 pão sírio ou rap 10 + 100g de frango desfiado ou atum/sardinha + folhas (capriche nas folhas + cebola + cenoura ralada + tomate) + 20g de queijo (opcional). **PODE PASSAR NO PÃO CREME DE RICOTA OU CREAM CHEESE OU REQUEIJÃO/ DÊ PREFERÊNCIA O LIGHT.**

**Opção 3:** Hambúrguer de frango (receita abaixo) + pão para hambúrguer ( **OU 2 FATIAS DE PÃO INTEGRAL, NÃO PODE ULTRAPASSAR 150 KCAL**) + alface, tomate e cebola à vontade + 1 fatia de queijo muçarela/ 20g. Pode passar 20g de maionese + 20g de ketchup (opcional).

## CEIA/ COMER APENAS SE TIVER FOME:

200ml de chá de camomila ou lavanda ou mulungu ou Jasmin + 1 kiwi ou 150g de melão ou 70g de uva ou 30g de pipoca (pesar o milho) ou 20g do seu chocolate preferido.



## RECEITAS DO DIA

### Molho Cítrico

#### Ingredientes:

- 2 colheres de vinagre balsâmico
- 1 limão
- 1 colher de chá de mostarda
- 1 colher de sopa cheia de azeite
- 1 colher de sopa de mel
- 50ml de água
- Sal a gosto

### Shake de whey

#### Ingredientes:

- 80g de mamão ou 10 morangos ou 50g de banana + 50g de polpa de açaí ou 1/2 polpa de maracujá ou 1 fatia de abacaxi + 40g de manga ou 80g de banana
- 100ml de água + 100ml de leite ou 200ml de leite desnatado
- 1 dose de whey

#### Preparo:

Bater tudo no liquidificador.

### Hambúrguer de frango

#### Ingredientes:

- 140g de frango cru
- 1 punhado de salsinha/cebolinha ou coentro a gosto
- 1 pedaço de cebola picada
- 1 dente de alho
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída a gosto

#### Preparo:

**Passo 1:** No processador, coloque a cebola, os punhados de salsinha e cebolinha e o alho. Processe por alguns segundos. Em seguida, acrescente os cubos de frango e processe novamente. Se você usar um liquidificador, acrescente a carne aos poucos.

Verifique se uma pasta está formada. Aí basta retirar do processador ou do liquidificador e colocar em um recipiente para finalizar.

Tempere com sal e pimenta-do-reino. Se você desejar, pode acrescentar outros temperos como pimenta calabresa, páprica ou pimenta caiena.

**Passo 2:** Agora basta modelar o hambúrguer.