

Plano Alimentar - DIA 22

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1: 1 fatia de pão de forma integral/ ou branco + 15g de creme de ricota light ou requeijão light (opcional) + 2 a 3 ovos mexido ou cozido ou frito com um fio de azeite (caprichar nos temperinhos, ervas finas, cebola, tomate, cheiro verde).

Opção 2: 1 pão francês + 2 A 3 ovos cozidos ou mexidos ou fritos com um fio de azeite + 150g de frutas variadas (PODE COMER TODAS MENOS BANANA).

Opção 3: 1 banana (pode todos os tipos) ou 80g de batata doce + 2 a 3 ovos mexido ou cozido ou frito com um fio de azeite (caprichar nos temperinhos, ervas finas, cebola, tomate, cheiro verde + 100g de melão ou maçã ou mamão ou 80g de abacate).

→ + 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

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 ou 100g de inhame ou 70g de quinoa cozida.

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 ou 1 laranja ou 1 kiwi (opcional).

Pós almoço: tomar 1 xícara de chá de hortelã ou gengibre ou alecrim / 250ml. (opcional).

LANCHE DA TARDE (ESCOLHER 1 OPÇÃO)

Opção 1: 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 (menos banana).

Opção 3: lava cake de chocolate.

Opção 3: 250g de frutas de sua preferência + 2 a 3 ovos mexidos ou cozidos.

JANTAR

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

Opção 1: Hambúrguer caseiro com 140g de carne moída (PESAR CRU, PARA PREPARAR O HAMBÚRGUER) + pão para hambúrguer (OU 2 FATIAS DE PÃO INTEGRAL, NÃO PODE ULTRAPASSAR 150 KCAL) + alface, tomate e cebola à vontade + 1 fatia de queijo mussarela/ 20G. Pode usar 20g de maionese light + 20g de ketchup (opcional).

Opção 2: Repetir o almoço/ **SEM O ARROZ BRANCO.**

Opção 3: 1 crepioca (1 ovo + 1 colher de sopa de goma de tapioca 20g) + 100g de frango ou carne moída. Colocar salada e legumes no recheio.

CEIA: OPCIONAL/ COMER SE TIVER FOME

Opção 1: 200ml de chá de camomila + 20g de chocolate ou 30g de pipoca (pesar o milho) ou 1 paçoca ou 1 doce do ebook de até 100kcal.

RECEITAS

MOLHO DE MOSTARDA E MEL

- . 1 col. (sobremesa) de mel
- . 1 col. (sobremesa) de mostarda dijon
- . 1 col. (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- . 2 col. (sopa) de iogurte
- . Sal a gosto
- . 6 col. (sopa) de água

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes, mexe bem e sirva.

Lava Cake de Chocolate:

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 20g de chocolate
- 1 scoop de whey
- Leite

Preparo:

Passo 1: Misture o farelo de aveia com o cacau e vá adicionando o leite aos pouquinhos até chegar na consistência de massa de bolo;

Passo 2: Adicione o fermento em pó e o chocolate picado na massa e misture.

Passo 3: Leve ao microondas por 1 minuto e meio;

Passo 4: Para a calda misture o whey com água até chegar na consistência desejada.

Obs: o whey pode ser substituído por 25g de leite em pó.