

SECA BUCHO

DIA 17



TALITA PEROSA
Nutriendo corpo e alma



CAFÉ DA MANHÃ & LANCHE

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1: Pãozinho low carb (receita abaixo) + 100g de frutas da sua preferência.

Opção 2: Panqueca proteica doce (receita abaixo) + 100g de frutas da sua preferência.

Opção 3: 1 unid de pão francês + 2 a 3 ovos + 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 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: Crepe de banoffe (receita abaixo) + 1 dose de whey protein.

Opção 2: Pão de queijo de pote (receita abaixo). Opção 3: 1 unidade de salada de frutas proteica (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: Salada de milho (receita abaixo) + 100g de frango OU 100g de carne OU 100g de peixe OU 100g de suíno.

Opção 3: Escondidinho de abóbora cabotia com frango (receita abaixo).

Opção 4: (lanche rápido): 1 rap10 integral + 100g de frango desfiado OU atum OU 3 ovos + 1 col de sobremesa de requeijão light OU creme de ricota + 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

Pãozinho low carb

Ingredientes:

- 2 ovos 1 col de sopa de requeijão light
- 15g de parmesão ralado Fermento

Preparo:

Misturar bem em um refratário pequeno e levar ao microondas por 3 min. Depois é só rechear com 1 fatia de mussarela e tomate.

Dica: você pode levar na sanduicheira pra deixar torradinho.

Panqueca proteica doce

Ingredientes:

- 1 ovo inteiro 1 col de sopa de farelo de aveia
- 1 potinho de iogurte desnatado Fermento

Preparo:

Misture todos os ingredientes e adicione o fermento por ultimo lentamente. Despeje a massa em uma frigideira untada em fogo baixo e vire dos dois lados para dourar.

Recheio:

- 1 dose de whey protein
- 1 col de sopa de leite em pó desnatado.

Adicione água até virar um creminho e adicione por cima da panqueca.

Crepe de banoffe

Ingredientes:

- 1 ovo 30g de goma de tapioca OU farinha de aveia
- 1 col de sopa de leite desnatado

Recheio:

- 10g de doce de leite
- 40g de banana
- ½ copinho de iogurte desnatado
- canela a gosto.

Preparo:

Misture bem os ingredientes da massa e leve a uma frigideira untada até dourar dos dois lados. Monte as camadas com o doce de leite, banana picada, iogurte desnatado e polvilhe canela por cima.

Pão de queijo de pote

Ingredientes:

- 2 ovos inteiros 40g de goma de tapioca
- 1 col de chá de fermento 1 pitada de sal
- 20g de queijo muçarela
- 1 col de sobremesa de requeijão light ou creme de ricota light

Preparo:

Misture os ovos com tapioca, fermento, sal, queijo e requeijão light. Leve a air fryer a 200 graus por 10 minutos.

Salada de frutas proteica

Ingredientes:

- 150g de frutas variadas: morango, kiwi, abacaxi, uvas, banana...
- ½ limão espremido
- 1 potinho de iogurte natural desnatado
- 1 dose de whey protein

Preparo:

Pique as frutas, misture a caldinha e jogue sob a frutas. Você pode finalizar com 15g de granola.

Salada de milho

Ingredientes:

- 100g de milho verde cozido
- 1 cebola roxa pequena cortada em cubos
- 2 col de sopa de creme de ricota OU requeijão light
- Temperos a gosto: páprica, orégano, sal, pimenta do reino...

Preparo:

Refogue bem todos os ingredientes.

Molho opcional: 1/2 potinho de iogurte desnatado + 1 limão espremido. Misture e jogue por cima da salada de milho.

Escondidinho de cabotiá com frango

Ingredientes:

- 100g de peito de frango sem pele cozido
- 150g de abóbora cabotia cozida
- 50g de batata doce cozida
- 120g de batata inglesa cozida
- Temperos a gosto 1/2 copo de leite desnatado
- 1 col de sopa de azeite de oliva extravirgem

Preparo:

Cozinhar o peito de frango com os temperos de sua preferência e desfiar. Cozinhar a batata doce ou batata inglesa sem casca, depois de cozida amassar e acrescentar o leite, temperar o purê a gosto. Em uma travessa colocar uma camada de purê, uma camada de frango desfiado e finalizar com purê. Você também pode cobrir com 1 fatia de queijo muçarela (opcional).

Docinho de abacaxi

Ingredientes:

- 100g Abacaxi 1 potinho de iogurte desnatado (160g)
- 1/2 dose Whey protein

Preparo:

Pique o abacaxi e coloque em um potinho, prepare a misturinha de iogurte com o whey protein e misture com o abacaxi. Leve para gelar por 20 min. Você pode add 1 colher de coco ralado.