

## Plano Alimentar - dia 24

### CAFÉ DA MANHÃ

**Opção 1:** 50g de banana da terra + 100g de cuscuz + 2 a 3 ovos.

**Dica:** você pode adicionar canela na banana e levar na frigideira ou air fryer.

**Opção 2:** 1 unid. De pão francês + pastinha de frango (receita abaixo) OU 2 a 3 ovos + 100g de frutas da sua preferência (menos banana).

**Opção 3:** 80g de batata doce ou inhame + 2 a 3 ovos (você pode fazer como preferir: mexidos, cozidos ou omelete) + 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

**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 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 10 uvas com 20g de leite condensado ou doce de leite + 10g de leite em pó desnatado (**opcional**) ou 1 paçoca ou 1 doce do ebook de até 100kcal.

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

#### **LANCHE DA TARDE (ESCOLHER 1 OPÇÃO)**

**Opção 1:** Snack saudável (receita abaixo) + 1 dose de whey protein.

**Opção 2:** 40g de milho de pipoca (peso o milho) + Shake proteico (receita abaixo) ou 2 a 3 ovos.

**Opção 3:** Bolinho de maçã (receita abaixo) + 1 dose de whey protein OU 2 ovos.

#### **JANTAR**

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

**Opção 1:** Pizza de frigideira (receita abaixo) + salada.

**Opção 2:** Salada de brócolis com batatas (receita abaixo) + 100g de frango desfiado OU carne OU peixe OU suíno.

**Opção 3:** Beringela à parmegiana (receita abaixo) + 100g de frango desfiado OU carne OU peixe OU suíno.

**Opção 4:** Repetir o almoço/ **SEM O ARROZ BRANCO.**

#### **CEIA: OPCIONAL/ COMER SE TIVER FOME**

**Opção 1:** 200ml de chá de camomila + 30g de pipoca (pesar o milho) ou 200g de melão u 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:

### **Pastinha cremosa de frango**

Ingredientes:

50g de peito de frango cozido e desfiado

10g de cenoura crua ralada

Tomatinho picado

Cebola roxa opcional

20g de creme de ricota OU requeijão light

Gergelim/opcional ou chia uma pitada

Sal

Preparo: misture todos os ingredientes e sirva.

### **Snack saudável**

Ingredientes:

1 ovo

40g de tapioca

Sal

Temperos a gosto

Preparo: misture todos os ingredientes e leve a frigideira como se fosse uma panqueca.

Depois é só cortar em quadradinhos e levar na air fryer até ficar crocante. Se vc n tiver whey coloque + 1 ovo e 20g de muçarela.

### **Shake proteico**

Ingredientes:

80g de mamão OU 10 morangos OU 50g de banana ou 50g de açaí + 30g de banana ou 70g de açaí ou 1/2 polpa de maracujá

100ml de leite desnatado

1 dose de whey protein

Preparo: bater tudo no liquidificador.

### **Bolinho de maçã**

Ingredientes:

1 maçã pequena ralada (65g)

1 ovo

2 col de sopa de uva passa – opcional

2 col de sopa de farinha de aveia

Canela a gosto

Adoçante a gosto

Fermento

Preparo: misture todos os ingredientes e misture muito bem. Adicione o fermento por último. Unte uma forminha pequena e leve ao forno pré-aquecido ou air fryer a 180 graus por 15 min.

### **Pizza de Frigideira**

Ingredientes:

50g de farelo de aveia

30g de iogurte natural

100g de frango desfiado ou atum

20g de requeijão light

20g de muçarela

20/30g de molho de tomate

Temperos a gosto

Preparo: Misture a aveia com iogurte aos poucos até que vire uma massa. Modele a massa em uma frigideira até que fique bem fina. Doure os dois lados da massa. Acrescente o molho de tomate, a proteína (frango ou atum), o requeijão e o queijo. Capriche nos temperos: orégano, manjerição, cebola, etc. Tampe a frigideira até que o queijo derreta e pronto!

### **Salada de brócolis com batatas**

Ingredientes:

200g brócolis

120g de batata inglesa cozida

Um punhado de cenoura ralada

1 pepino ou pickles

20g de milho em lata

100g de frango desfiado OU 100g de atum

Sal e Temperos a gosto

Ingredientes para o molho:

Alho ralado a gosto

3 a 4 col de sopa de iogurte desnatado

1 col de sopa de creme de ricota Ou requeijão light

1 col de chá de mostarda dijon

Sal e pimenta a gosto

Preparo: corte o brócolis em floretes, lave-os e ferva-os em água por 5 minutos ou a vapor por 8 minutos. Corte a batata em cubinhos e cozinhe em água até amolecer. Adicione a cenoura ralada na frigideira com um fio de azeite e frite até amolecer. Adicione os ingredientes frescos em um prato de salada e misture. Misture todos os ingredientes do molho em uma tigela separada e adicione na salada.

### **Beringela à parmegiana**

Ingredientes:

1 beringela cortada ao meio

1 xíc de tomate cereja

1 dente de alho

Azeite, sal e pimenta do reino

20g de muçarela ralada

Preparo: corte a beringela ao meio e faça cortes na diagonal com a faca. Adicione o azeite, sal e pimenta do reino. Em um recipiente que possa ir ao forno ou air fryer, adicione os tomates, alho e um fio de azeite e a beringela cortada ao meio também. Asse em 180 graus até dourar. Com um garfo, esmague a beringela até virar uma pasta. Amasse



TALITA PEROSA

*Nutrição Corpo e Alma*

também os tomates com o alho até virar um molho. Adicione o molho de tomate por cima de cada metade da beringela e o queijo muçarela em cada uma também. Leve a air fryer até derreter o queijo.