

SECA BUCHO

DIA 13



TALITA PEROSA
Nutriendo corpo e alma



CAFÉ DA MANHÃ & LANCHE

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1: Bolo de chocolate (receita abaixo).

Opção 2: Crepe salgado (receita abaixo).

Opção 3: 1 unid de pão frances OU 2 fatias de pão de forma integral + 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 laranja ou 1 mexerica ou 1 fatia de abacaxi ou 200g de melão ou 7 morangos + 20g de leite condensado.

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: Pãozinho de batata (receita abaixo).

Opção 2: Bolinho de atum (receita abaixo).

Opção 3: 100g de frutas da sua preferência + 1 dose de whey protein + 1 potinho de iogurte desnatado. Dica: você pode diluir o whey no iogurte e adicionar a fruta picadinha + 10g de granola doce.

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 1: Esfiha saudável (receita abaixo).

Opção 2: Bolinho de cabotia (receita abaixo) + 100g de carne OU frango OU peixe OU suíno + legumes e salada.

Opção 3: Bowl de salada proteico (receita abaixo).

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

Bolo de chocolate

Ingredientes:

- 1 ovo inteiro
- 1 clara de ovo
- 30g de farinha ou farelo de aveia
- 10g de leite em pó desnatado
- 10g de cacau em pó
- 20g de iogurte desnatado
- Adoçante a gosto
- Fermento

Cobertura: 10g de leite em pó desnatado + 20g de chocolate ao leite ou meio amargo + 20g de whey protein de chocolate.

Preparo:

Misture bem todos os ingredientes da massa, adicione em uma forma untada e leve a airfryer ou forno a 160 graus por 10 min. Faça a calda misturando todos os ingredientes com o chocolate já derretido. Adicione por cima do bolinho assado!

Crepe salgado

Ingredientes:

- 1 ovo inteiro
- 1 col de sobremesa de farinha de aveia
- 1 col de sobremesa de tapioca
- Sal a gosto
- 1 col de sopa de leite desnatado
- Recheio opcional: 50g de frango OU 50g de atum OU 50g de carne moída.

Preparo:

Misture bem todos os ingredientes e despeje na frigideira. Depois é só rechear!

Pãozinho de batata

Ingredientes:

- 70g de batata inglesa cozida
- 20g de farinha de aveia
- 10g de amido de milho
- 60g de frango desfiado

Preparo:

Cozinhe a batata, amasse e adicione a farinha de aveia e o amido de milho até formar uma massa. Molde os pãezinhos na mão e adicione o recheio. Feche os pãezinhos e leve a airfryer a 180 graus por 15-20 min.

Dica: você pode pincelar uma gema por cima dos pãezinhos para deixa-los mais douradinhos.

Bolinho de atum

Ingredientes:

- 80g de batata inglesa cozida
- 100g de atum em lata
- ½ cebola pequena
- Sal, salsinha, pimenta e gosto

Preparo:

Misture bem todos os ingredientes e molde os bolinhos. Leve para a airfryer a 180 graus por 15 minutos.

Esfiha saudável

Ingredientes:

- 1 potinho de iogurte natural desnatado
- 40g de farinha de aveia
- 1 col de chá de fermento
- 1 col de chá de sal
- Recheio: 100g de carne moída OU 100g de frango desfiado + temperos a gosto

Preparo:

Em um recipiente adicione o iogurte, a farinha, sal e misture bem. Finalize com o fermento. Modele a massa em forma de esfiha (pode ser aberta ou fechada).

Leve ao forno ou air fryer por 5 minutos a 140 graus e vá observando para não queimar. Depois é só rechear a sua esfiha (se for aberta) e levar novamente a air fryer por 10 minutos a 180 graus.

Bolinho de cabotia

Ingredientes:

- 120g abóbora cabotia cozida
- 40g de farinha de aveia ou farelo
- Sal e temperos a gosto
- 20g de muçarela

Preparo:

Amasse a abóbora e misture os demais ingredientes. Por último, forme os bolinhos e recheie com um pedacinho de muçarela. Leve a air fryer a 180 graus por 20 minutos (vá virando para não queimar).

Dica: você pode pincelar uma gema de ovo para ficar mais brilhoso.

Bowl de salada proteico

- 120g de batata inglesa cozida
- 100g de atum ou frango desfiado
- Mix de folhas (alface crespa, alface americana, agrião, rúcula...)
- Tomate
- Pepino
- Palmito
- 30g de milho
- Repolho branco e roxo
- Picles e cebola roxa
- Temperos naturais

Preparo:

Cozinhe e tempere a batata, adicione os demais ingredientes em um bowl e faça a montagem de sua preferência. Você pode incrementar com o molho de mostarda e limão + 1/2 pote de iogurte natural.



TALITA PEROSA
Natureza Corpe e Alma