

Plano Alimentar - dia 25

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1: 100g de cuscuz (pesar depois de pronto) + 2 a 3 ovos + 150g de frutas da sua preferência (menos banana).

Opção 2: 1 unid. De pão francês + 2 a 3 ovos + 100g de frutas da sua preferências (menos banana).

Opção 3: Pão de queijo de pote (receita abaixo) + 150g 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 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: Overnight (receita abaixo).

Opção 2: Sorvete de morango proteico (receita abaixo).

Opção 3: 1 iogurte natural desnatado + 1 dose de whey + 150g de frutas variadas.

JANTAR

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

Opção 1: 130g de batata inglesa OU 100g de mandioquinha + Cestinha de carne (receita abaixo). **Dica:** você pode usar a batata ou mandioquinha e fazer um purê ou chips de batata na air fryer.

Opção 2: Escondidinho de frango (receita abaixo) + legumes e salada.

Opção 3: Hambúrguer caseiro. (receita abaixo).

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

CEIA/COMER APENAS SE TIVER FOME

Opção 1: 1 potinho de iogurte desnatado + 1/2 dose de whey protein (**Dica:** você pode levar ao freezer e terá um delicioso sorvetinho) ou 1 kiwi ou 1 laranja + 1 xícara de chá de mulungu.

RECEITAS:

Pão de queijo de pote

Ingredientes:

2 ovos inteiros

30g de sopa de goma de tapioca ou polvilho

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. Você também pode fazer na frigideira!

Overnight

Ingredientes:

30g de aveia em flocos

1 col de sopa de chia

30g de whey protein de chocolate

50g banana amassada

1 col de sopa rasa de cacau em pó

60ml de leite desnatado

Recheio: 100g de iogurte natural desnatado + 1 col de sobremesa de doce de leite. Por cima: salpique canela

Preparo: adicione em um refratário pequeno a aveia, chia, whey, banana, cacau e leite (nessa ordem) e misture bem. Por cima, adicione a mistura de iogurte com com doce de leite. Salpique canela – opcional.

Sorvete de morango

Ingredientes:

100g de morango congelado ou 100g de manga +10g de coco ralado ou 100g de banana + 50g de morango.

1 dose de whey protein

Preparo: Bata no processador ou liquidificador até ficar com textura de sorvete. Se precisar coloque um pouquinho de leite ou iogurte.

Cestinha de carne

Ingredientes:

100g de carne moída

1 ovo

Temperos a gosto

1 fatia de muçarela

Preparo: tempere a carne moída e com o auxílio de um copo, molde-a montando uma espécie de cestinha. Dentro da cestinha, adicione o ovo, sal, temperos, tomate picadinho, cebola e uma fatia de queijo muçarela por cima. Leve a airfryer por 25 minutos a 200 graus.

Escondidinho de frango

Ingredientes:

100g de peito de frango sem pele cozido

120g de batata inglesa cozida OU 150g de abóbora cabotian

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).

Hamburguer Saudável

Ingredientes:

2 discos de massa de pastel pequeno (30g cada)

100g de carne moída em formato de hambúrguer

1 col de sobremesa de requeijão light ou creme de ricota light

1 fatia de muçarela

Tomate e temperos

Gema de ovo para pincelar

Dica 1: você pode montar o hambúrguer com a carne já assada e levar na air fryer por 20 minutos a 180 graus.

Dica 2: você pode fazer várias unidades e congelar para facilitar no dia a dia.