

SECA BUCHO

DIA 21



TALITA PEROSA
Nutriendo Corpo e Alma



CAFÉ DA MANHÃ & LANCHE

CAFÉ DA MANHÃ

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

Opção 2: Tapiovo (receita abaixo) + 100g de frutas da sua preferência (menos banana).

Opção 3: Pãozinho de claras (receita abaixo) + 20g de creme de ricota ou requeijão light + 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 mexerica ou 1 kiwi ou 30g de uva com 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: Cestinha de banana (receita abaixo).

Opção 2: Crepioca (receita abaixo).

Opção 3: Bolinho de coco (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: 120g 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 3: Pizza fake saudável (receita abaixo) + salada.

Opção 4: Frango cremoso (receita abaixo) + 100g de mandioquinha OU 120g de batata inglesa OU 120g de abóbora cabotia cozida. Dica: você pode fazer um purê ou em pedaços na airfryer com temperos.

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

Tapiovo

Ingredientes:

- 40g de goma de tapioca
- 2 ovos
- 20g queijo muçarela
- Sal
- Orégano

Preparo:

Leve a tapioca a frigideira e aguarde alguns segundos. Quebre os ovos por cima, adicione o sal e a muçarela. Tampe a frigideira e deixe em fogo baixo até derreter o queijo e cozinhar o ovo no ponto que você gosta.

Pãozinho de claras

Ingredientes:

- 6 claras em neve
- Sal

Preparo:

Bata as claras em neve na velocidade máxima da batedeira até obter uma consistência mais durinha. Adicione a mistura em um papel manteiga e leve ao forno ou airfryer por 30 minutos a 180 graus.

Cestinha de banana

Ingredientes:

- 20g de farelo de aveia
- 40g de banana
- 20g de doce de leite
- 1 dose de whey protein
- 1 potinho de iogurte desnatado

Preparo:

Amasse bem a banana e misture com a aveia formando uma massinha. Molde essa massinha na forminha de cupcake e leve para assar por 15-20min a 180 graus. Depois recheie com a misturinha de iogurte, doce de leite e whey protein.

Crepioca

Ingredientes:

- 40g de Goma de tapioca
- 1 col de sopa de creme de ricota OU requeijão light
- 20g de queijo muçarela
- 2 Ovos

Preparo:

Bata bem todos os ingredientes e leve a frigideira. Fica um pão de queijo de frigideira.

Bolinho de coco

Ingredientes:

- 2 ovos
- 30g de farelo de aveia
- 30g de fubá
- 75ml de leite desnatado morno
- Adoçante
- 10g de coco ralado sem açúcar
- ½ col de sopa de fermento

Preparo:

Bata tudo no liquidificador até ficar uma massa homogênea. Depois, dispense em uma forminha e leve para assar por 20 minutos a 200 graus em forno pré-aquecido ou airfryer. Recheio: 15g de whey com um pouco de água até virar um creminho + 2 quadradinhos derretidos de chocolate 70%.

Cestinha de carne

Ingredientes:

- 100g de carne moída
- 1 ovo
- Temperos a gosto
- 20g 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.

Pizza fake saudável

Ingredientes:

- 30g de goma de tapioca
- 1 ovo
- 2 col de sopa de milho em lata
- 4 unid de azeitona
- 1 col de sopa de cenoura ralada
- 90g de frango desfiado
- 1 col de sopa de requeijão light OU creme de ricota
- molho de tomate
- Sal
- Orégano

Preparo:

Misturar o frango desfiado com a tapioca e o ovo. Levar a frigideira untada em fogo baixo e deixar formar uma massa por alguns minutos. Depois é só adicionar o molho de tomate ou requeijão e o recheio.

Dica: você ainda pode finalizar com uma fatia de muçarela para derreter e formar uma crostinha.

Frango cremoso

Ingredientes:

- 100g de frango cortados em cubos
- Sal, páprica e temperos de sua preferência
- Tomate cereja
- Brócolis picadinho ou abobrinha
- ½ limão
- 20g de requeijão light ou creme de ricota

Preparo:

Adicione o frango na frigideira com os temperos e cozinhe. Reserve o frango pronto e utilize a mesma frigideira. Adicione os tomatinhos cereja e brócolis picadinho, sal, frango, limão e o requeijão para deixar cremoso. Cozinhe mais alguns minutos em fogo baixo.



TALITA PEROSA
Nutriendo Corpo e Alma