

SECA BUCHO

DIA 15



TALITA PEROSA
Nutriendo corpo e alma



CAFÉ DA MANHÃ & LANCHE

CAFÉ DA MANHÃ

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

Opção 2: Avocado toast (receita abaixo) + 2 a 3 ovos.

Opção 3: Tortinha de chocolate (receita abaixo).

+ 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 20g do seu chocolate preferido.

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: 50g de Dadinho de tapioca (receita abaixo) + 20g de geleia de pimenta OU outra de sua preferência (sem açúcar) + 1 dose de whey protein.

Opção 2: Brownie (receita abaixo). Você pode comer com 100g de morango ou uva.

Opção 3: Pipoca doce (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: Frango cremoso (receita abaixo) + 120g de batata inglesa cozida OU abóbora cabotia + legumes e salada.

Opção 3: Ceviche de manga (receita abaixo) + 100g de frango OU peixe OU carne OU suíno + salada.

Opção 4: Salada de macarrão proteica (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

Pastinha cremosa de frango

Ingredientes:

- 50g de peito de frango cozido e desfiado
- 10g de cenoura crua ralada
- 20g de creme de ricota OU requeijão light
- Tomate picadinho
- Cheiro verde
- Sal

Preparo:

Misture todos os ingredientes e sirva.

Avocado Toast

Ingredientes:

- 1 fatia de pão integral
- 100g de abacate ou avocado
- Suco de 1 limão
- Temperos a gosto

Preparo:

Amasse o abacate, adicione o suco de limão e temperos. Misture bem até formar uma massa cremosa. Toste o pão na frigideira ou torradeira. Espalhe a pasta de avocado sobre o pão. Você pode finalizar com semente de abóbora ou granola salgada 10g.

Tortinha de chocolate

Ingredientes:

- 2 ovos
- 100ml de leite desnatado
- 30g de leite em pó desnatado
- 20g de cacau
- 1 dose de whey protein
- Adoçante

Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e adicione em um recipiente untado. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 15 minutos.

Dadinho de tapioca

Ingredientes:

- 40g de tapioca granulada
- 20g de queijo muçarela ralado
- 90ml de leite desnatado quente

Preparo:

Misture a tapioca, o queijo e o leite quente até incorporar. Espere 2 minuinhos até que a tapioca esteja hidratada e leve a uma forma untada. Deixe por 1h no freezer até estar bem duro. Corte em quadradinhos e leve a air fryer a 180 graus por mais ou menos 10 a 12 minutos.

Brownie

Ingredientes:

- 1 iogurte desnatado
- 1 ovo
- 40g de cacau
- Adoçante

Preparo:

Misture tudo, leve a uma assadeira untada e leve ao forno por uns 30 min a 200 graus. Faça o teste da faca. Faça uma caldinha com 1 dose de whey protein + água e misture até formar um creminho.

Pipoca doce

Ingredientes:

- 30g de milho de pipoca
- 20g de chocolate da sua preferência
- 1 dose de whey protein

Preparo:

Deixe a pipoca estourar com o mínimo de azeite possível. Desligue o fogão e adicione o chocolate bem picadinho. Misture com a panela fechada até o chocolate grudar na pipoca. Em seguida, adicione o whey e misture com a panela fechada novamente e pronto!

Frango cremoso

Ingredientes:

- 100g de frango cortados em cubos
- Sal, páprica e temperos de sua preferência
- Tomate cereja
- Brócolis picadinho
- ½ limão
- 25g de requeijão light ou creme de ricota light

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.

Ceviche de manga

Ingredientes:

- 100 manga cortada em cubinhos
- 50g de palmito em cubinhos
- ½ cebola roxa
- 30g de tomate cereja
- ½ suco de limão
- Sal, pimenta, gergelim preto

Preparo:

Basta misturar bem todos os ingredientes e servir geladinho.

Salada de macarrão proteica

Ingredientes:

- 80g de macarrão cozido
- 100g de peito de frango cortado em cubinhos
- Alface
- Tomate cereja
- Temperos: sal, páprica, pimenta do reino
- ½ limão

Molho: 1 col de sopa de maionese light ou creme de ricota + 1 col de sopa de mostarda, ½ limão, sal e temperos.

Preparo:

Prepare o macarrão e adicione o frango cozido e temperado junto com o molho por cima do macarrão.