

SECA BUCHO

DIA 08



TALITA PEROSA
Nutriendo corpo e alma



CAFÉ DA MANHÃ & LANCHE

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1: Tapiovo (receita abaixo) + 100g de frutas da sua preferência.

Opção 2: Panqueca de banana (receita abaixo) + 1 dose de whey protein. Dica: você pode fazer uma caldinha para a sua panqueca com whey e um pouquinho de água ou leite desnatado.

Opção 3: Crepioca (receita abaixo) + 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 1 kiwi ou brigadeiro fake (receita abaixo).

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: Tortinha de morango na taça (receita abaixo).

Opção 2: Rabanada saudável (receita abaixo) + 1 dose de whey protein.

Opção 3: Tortinha de atum (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: Croquete de atum (receita abaixo) + salada e vegetais.

Opção 3: Beringela recheada com hambúrguer (receita abaixo).

Opção 4: Burrito de batata com proteína (receita abaixo) + salada e vegetais.

CEIA/ COMER APENAS SE TIVER FOME:

200ml de chá de camomila ou lavanda ou mulungu ou Jasmin + 1 kiwi ou 150g de melão ou 80g de uva ou 30g de pipoca (pesar o milho).



RECEITAS DO DIA

Tapiovo

Ingredientes:

- 40g de goma de tapioca
- 2 ovos
- 1 fatia de queijo muçarela
- Tomate em rodela
- Sal
- Orégano

Preparo:

Leve a tapioca a frigideira e aguarde alguns segundos. Quebre os ovos por cima, adicione o tomate, uma picada de 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.

Panqueca de banana

Ingredientes:

- 80g de banana
- 1 ovo
- 20g de farelo de aveia
- 20/30ml de leite desnatado ou 1 a 2 colheres de iogurte

Preparo:

Misturar bem os ingredientes e levar a frigideira em fogo baixo até dourar. Canela opcional.

Crepioca

Ingredientes:

- 40g de tapioca
- 2 ovos
- 20g de requeijão light OU creme de ricota
- Sal e temperos a gosto

Preparo:

Misture bem todos os ingredientes e leve a frigideira em fogo baixo até dourar.

Brigadeiro Fake

Ingredientes:

- 25g de doce de leite
- 1 colher de chá de cacau em pó
- 10ml de leite/ opcional

Preparo:

Passo 1: Misture todos os ingredientes muito bem e pronto. Você pode comer com 50g de morango (OPCIONAL)

Tortinha de morango na taça

Ingredientes:

- 10g de leite em pó desnatado
- 20g de farelo de aveia
- 30g de banana amassada
- Adoçante a gosto
- 1 col de sopa de água
- Fermento
- 3 morangos picados

Preparo:

Misture tudo e adicione o fermento por último. Pique os morangos e incorpore na massa. Leve ao microondas por 2 min.

Calda: 1 dose de whey protein + um pouquinho de água para dar liga, vc tb pode fazer com leite desnatado.

Rabanada saudável

Ingredientes:

- 1 fatia de pão integral OU 1 fatia de pão artesano
- 10g de doce de leite
- 1 ovo
- Leite desnatado só para umedecer
- Canela

Preparo:

Jogue um pouquinho de leite em cima do pão só para umedecer e amasse com a colher para ficar mais fininho; acrescente o doce de leite e dobre o pão ao meio. Com cuidado, passe o pão no ovo batido com uma pitada de canela e leve para assar na air fryer por 10 min a 190 graus virando na metade do tempo.

Tortinha de atum

Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 col de sopa de farinha OU farelo de aveia
- 1 col de sopa de iogurte natural desnatado
- 1 col de sobremesa de fermento
- Sal
- Recheio: ½ lata de atum + tomates, temperos, milho e azeitona.

Preparo:

Bata bem os ingredientes da massa e adicione metade dela em um recipiente, em seguida, adicione o recheio e cubra com o restante da massa. Leve a airfryer ou forno a 180 graus por 15-20 minutos.

Croquete de atum

Ingredientes:

- 100g de atum em lata
- ½ cebola picada
- 120g de batata inglesa cozida
- Salsinha, sal, pimenta e outros temperos a gosto
- 15g de muçarela ralada
- 1 fio de azeite

Preparo:

Amasse bem a batata, adicione a cebola, atum e temperos. Misture muito bem e forme os croquetes com o auxílio de uma colher. Leve a air fryer a 180 graus por 15 a 20 min. Dica: você pode pincelar uma gema por cima dos croquetes para ficarem mais douradinhos.

Beringela recheada com hambúrguer

Ingredientes:

- 1 beringela
- 100g de carne moída
- 1 col de sobremesa de azeite
- 30g de muçarela ralada
- Temperos a gosto

Preparo:

Corte a beringela em rodela grossas, faça furinhos e adicione o sal e azeite. Distribua as beringelas numa forma untada e adicione uma camada fina de carne moída já temperada por cima de cada fatia de beringela. Leve ao forno 180 graus por 20 minutos. Cubra com muçarela, tomate e orégano e volte ao forno só para gratinar o queijo.

Burrito de batata

Ingredientes:

- 120g de batata inglesa
- 20g de queijo muçarela ralado
- 100g de peito de frango grelhado em tirinhas
- Alface / tomate / cebola roxa / orégano
- 1 col de sopa de requeijão light OU creme de ricota
- Papel antiaderente para não grudar

Preparo:

Corte a batata em rodelinhas bem finas e adicione em uma forma uma bem grudadinha na hora. Adicione sal, orégano e o queijo muçarela ralado por cima. Leve ao forno ou air fryer por 30 minutos a 180 graus. Retire do forno e adicione o recheio: frango grelhado em tirinhas + requeijão + alface, tomate e cebola.

Enrole em formato de burrito e aproveite!