

Plano Alimentar - Dia 27

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1: Pão de cuscuz (receita abaixo) + 2 ovos OU 60g de frango desfiado + 10 morangos OU 15 uvas OU 150g de melão ou 100g de mamão ou 80g de abacate.

Opção 2: Mingau proteico (receita abaixo).

Opção 3: Milhovo (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

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 laranja ou 1 mexerica ou 1 fatia de abacaxi 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: 1 potinho de iogurte desnatado + 150g de frutas da sua preferência + 1 dose de whey + 10g de granola doce.

Opção 2: Bolinho de cenoura (receita abaixo).

Opção 3: Torta de frango rápida (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: Strogonoff de frango ou carne (receita abaixo).

Opção 3: Pizza proteica (receita abaixo).

Opção 4: Salpicão (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 u 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:

Pão de cuscuz

Ingredientes:

1 ovo

1 col de sopa de creme de ricota OU requeijão light

30g de flocão de milho (pesar antes de hidratar)

20/30 ml de água

Uma pitada de sal

1 col de chá de fermento

Preparo: hidrate o flocão na água e reserve. Em outro recipiente, bata bem o ovo com o requeijão ou creme de ricota. Misture todos os ingredientes e despeje em forminhas untadas, leve para assar a 180 graus na airfryer ou forno por 20 min. Você pode rechear com 1 fatia de muçarela + 2 ovos OU 60g de frango desfiado + 10g de queijo muçarela.

Mingau de aveia proteico

Ingredientes:

100ml de leite desnatado OU leite de coco OU bebida vegetal

30g de aveia em flocos

1 dose de whey protein

70g de banana amassada

Canela – opcional

Preparo: Misturar tudo exceto o whey protein. Levar ao fogo baixo e mexer até cozinhar bem. Caso necessário adicione um pouquinho de leite desnatado para chegar na consistência desejada. Após bem cozido, adicione 1 dose de whey protein e salpique canela por cima. Dica: vc pode finalizar com 100g de morangos ou frutas vermelhas.

Milhovo

Ingredientes:

50g de milho verde

2 ovos inteiros

20g de queijo muçarela

Preparo: unte a frigideira e cubra o fundo com o milho verde drenado. Quebre os ovos em cima, tempere com sal, tampe e cozinhe em fogo baixo até que os ovos estejam no ponto de sua preferência. Depois, acrescente o queijo, tampe novamente e desligue o fogo só para o queijo derreter.

Bolinho de cenoura

Ingredientes:

½ cenoura média cozida

1 ovo

20g de uvas passas – opcional

1 col de sopa de óleo de coco ou óleo

30g de farinha de aveia

Fermento

Preparo: no liquidificador ou processador, bata bem todos os ingredientes. Leve para



assar em forno pré-aquecido a 180 graus em forminhas de silicone ou cupcake por aproximadamente 20 min.

Calda: você pode misturar 1 dose de whey protein de chocolate + 6g de cacau em pó e um pouquinho de água OU leite desnatado para dar liga e formar um creminho.

Torta de frango rápida

Ingredientes:

1 ovo inteiro

30g de flocão de milho (pesar antes de hidratar)

Sal e temperos

Fermento

Recheio: 60g de peito de frango desfiado já temperado + 1 col de sopa de milho e ervilha + cenoura raladinha + tomate e cebola picadinho + 1 col. De sopa de creme de ricota light ou requeijão light, 15g de queijo muçarela + orégano e cheiro verde.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes e adicione o recheio. Cubra com a fatia de muçarela. Leve a airfryer pré-aquecida por 5 minutos!

Strogonoff de frango saudável

Ingredientes:

100g de frango em cubos ou 100g de carne em tirinhas

70g de molho de tomate

20g de creme de ricota light ou creme de leite

Temperos a gosto

Preparo:

Passo 1: Refogue o frango com os temperos que preferir.

Passo 2: Agregue o molho de tomate e deixe cozinhar até começar a ferver, depois acrescente a ricota ou requeijão e está pronto!

Pizza proteica

Ingredientes:

80g de frango desfiado

2 ovos inteiros

20g de queijo ralado

20g de queijo muçarela

Molho de tomate a gosto

Rodelas de tomate

Preparo: misture 80g de frango com os ovos e o queijo ralado até formar uma massa. Depois é só colocar em uma forma untada, adicionar o restante do frango com molho de tomate, a fatia de muçarela, orégano e tomate. Leve ao forno ou airfryer até dourar. Dica: você tb pode fazer na frigideira.

Salpicão

Ingredientes:

100g de frango cozido desfiado e temperado a gosto



1 cenoura ralada

½ chuchu ralado

Alho poró a gosto

½ xíc. De maçã verde ou fuji ralada

1/2 iogurte desnatado

1 col de sopa de azeite extra virgem

1 colher de sopa de mostarda

Preparo: misture todos os ingredientes em um recipiente, menos o iogurte. Em outro recipiente, adicione o iogurte, azeite, sal e pimenta do reino. Misture com os demais ingredientes até incorporar. Dica: você pode adicionar 80g de macarrão cozido e ainda comer com folhas verdes tb.