

## Plano Alimentar - Dia 23

### CAFÉ DA MANHÃ

**Opção 1:** de 1 a 2 fatias de pão integral OU pão branco + 2 a 3 ovos + 100g de frutas da sua preferência (menos banana).

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

Dica: você pode fazer uma pastinha com os ovos para diversificar sua refeição. Basta amassar os ovos cozidos e adicionar tomate picadinho e uma col de sobremesa de requeijão light ou creme de ricota.

**Opção 3:** 100g de cuscuz (pesar depois de pronto) + 2 a 3 ovos + 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 90g 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 (OPCIONAL):** 1 fatia de abacaxi ou 150g de melão ou 20g de chocolate preferido ou até completar 100 calorias.

**Chá pós almoço:** 200ml de chá de hortelã ou gengibre/ OPCIONAL.

### **LANCHE DA TARDE (ESCOLHER 1 OPÇÃO)**

**Opção 1:** Ovos com sementes (receita abaixo) + 150g de frutas da sua preferência.

**Opção 2:** Palha italiana de colher (receita abaixo).

**Opção 3:** 1 a 2 fatias de pão integral OU 1 unidade de RAP10 + 60g de frango desfiado OU 60g de atum em lata + 1 col de sopa de creme de ricota OU requeijão light (capricha nos temperinhos), aqui vc pode fazer uma pizza de frigideira com a massa de rap 10, basta montar com polpa de tomate e finalizar com 20g de queijo muçarela.

### **JANTAR**

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

**Opção 1:** Repetir o almoço SEM o arroz.



**Opção 2:** Escondidinho de frango (receita abaixo).

**Opção 3:** Cestinha de carne (receita abaixo) + 120g de batata inglesa cozida

**Dica:** você pode preparar um purê de batata inglesa, bolinhos na airfryer ou até mesmo batata “frita” OU batata rústica na air fryer).

**CEIA/ COMER APENAS SE TIVER FOME:** 1 picolé de abacaxi (receita abaixo) ou 150g de melão ou 30g de pipoca (pesar o milho).

## **RECEITAS:**

### **Avocado Toast**

Ingredientes:

1 fatia de pão integral

100g de abacate ou avocado

Suco de 1 limão

15g de queijo minas OU muçarela

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. Derreta o queijo e coloque por cima.

### **Ovos com sementes**

Ingredientes:

2 ovos

1 col de sopa de linhaça dourada

1 col de sobremesa de chia

1 col de sopa de gergelim preto

1 col de sopa de gergelim branco

20g de queijo muçarela ralado

Dica: você pode utilizar as sementes que preferir.

Preparo:

Misture todas as sementes em um recipiente. A seguir, disponha essas sementes em uma frigideira antiaderente já quente e untada. Acima das sementes coloque o queijo ralado e, no espaço sem sementes, adicione os ovos e deixe fritar.

Acrescente o sal e cozinhe a gema de acordo com a sua preferência. Para finalizar, dobre as extremidades em direção às gemas.

### **Palha italiana de colher**

Ingredientes:

1 dose de whey protein

1 col de sopa de leite em pó desnatado

1 col de sopa de cacau em pó

Adoçante a gosto OU um fio de mel

Água até dar o ponto

3 biscoitos maisena

Preparo: misture bem os ingredientes secos com a água até formar um creminho. Quebre os biscoitos e adicione na massa. Leve a geladeira por alguns minutos.

### **Escondidinho de frango**

Ingredientes:

100g de peito de frango sem pele cozido

120g de batata inglesa cozida ou 160g 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).

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.

### **Picolé de abacaxi**

Ingredientes:

240g de abacaxi

50ml de leite de coco

20g de coco ralado

Preparo: bata os ingredientes no liquidificador e coloque em forminhas. Leve ao freezer por algumas horas. Rendimento: 3 picolés