

# **SECA BUCHO**

## **DIA 11**



TALITA PEROSA  
*Nutriendo corpo e alma*



# CAFÉ DA MANHÃ & LANCHE

## CAFÉ DA MANHÃ

**Opção 1:** 1 unid. De pão francês ou 1 a 2 fatias de pão integral ou 50g de pão caseiro + pastinha de ovo cozido (receita abaixo) + 100g de frutas da sua preferência.

**Opção 2:** Panqueca de batata doce + 1 fatia de muçarela + 100g de frutas da sua preferência.

**Opção 3:** 60g de banana da terra + 50g de queijo coalho + 1 dose de whey protein + 10 morangos OU 100g de melão.

**Dica:** você pode fazer uma caldinha com o whey protein e um pouco de água e jogar sobre a fruta.

**Dica2:** a banana e o queijo coalho podem ser feitos na frigideira ou airfryer.

+ 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 TIREÓIDE) 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 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, JANTAR & CEIA

## LANCHE DA TARDE (ESCOLHER 1 OPÇÃO)

**Opção 1:** Toast doce (receita abaixo).

**Opção 2:** Mousse de maracujá (receita abaixo).

**Opção 3:** Salada de frutas proteica (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:** Pastel saudável (receita abaixo) + salada e legumes

**Opção 3:** Lasanha de abobrinha com frango (receita abaixo).

**Opção 4:** Salada de milho (receita abaixo) + 100g de peito de frango OU 100g de carne OU 100g de peixe OU suíno.

## 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 DO DIA

### Pastinha cremosa de ovo cozido

#### Ingredientes:

- 2 a 3 ovos cozido
- 20g de iogurte desnatado ou creme de ricota light ou cottage
- Sal
- Cheiro verde
- Cebola picadinha

#### Preparo:

misture todos os ingredientes e sirva.

### Panqueca de batata doce

#### Ingredientes:

- 30g de batata doce cozida e amassada
- 20g de farinha ou farelo de aveia
- 2 ovos
- 1 col de chá de fermento

#### Preparo:

Misture bem todos os ingredientes e adicione o fermento por último. Leve a frigideira até dourar.

### Toast Doce

#### Ingredientes:

- 1 fatia de pão integral
- 1 dose de whey protein
- 5 morangos fatiados ou 1/2 banana

**Preparo:** amasse bem o fundo do pão com as mãos ou o auxílio de uma colher formando uma **“caminha”**. Faça uma misturinha com o whey e um pouquinho de água formando um creminho consistente. Adicione o creme sobre o pão e os morangos picados por cima. Leve a air fryer por 5 minutos a 180 graus.

## Mousse de maracujá

### Ingredientes:

- 1 suco de maracujá natural peneirado
- 1 dose de whey protein
- 50-60ml de água
- 10g de leite em pó desnatado

### Preparo:

Em um mixer ou liquidificador, misture os ingredientes e água. Bata até ficar homogêneo. Leve a geladeira por 30 min.

## Salada de frutas proteica

### Ingredientes:

- 150g de frutas variadas: morango, kiwi, abacaxi, uvas, banana...
- ½ limão espremido
- ½ potinho de iogurte natural desnatado
- 1 dose de whey protein (se vc n tiver whey basta comer de 2 a 3 ovos para garantir a proteína)

### Preparo:

Pique as frutas, misture a caldinha e jogue sob a frutas.

## Pastel saudável

### Ingredientes:

- 100g de peito de frango
- Temperos a gosto
- 25g de muçarela ralada
- 30g de requeijão light
- Tomate

### Preparo:

Processe o peito de frango com os temperos + queijo ralado. Abra a massa em um plástico filme e molde em formato de pastel. Recheie com o requeijão e tomate, feche muito bem as bordas. Leve a airfryer por 15 min a 200 graus.

## Lasanha de abobrinha com frango

### Ingredientes:

- 100g de frango desfiado e temperado
- Molho de tomate (a olho)
- 100g de abobrinha cortada em filetes
- 20g de muçarela ralada
- Orégano

### Preparo:

Faça as camadas com abobrinha, frango e molho de tomate. Cubra com a muçarela e orégano. Leve a air fryer a 180 graus por 25 min em média.

Dica: deixar a abobrinha de molho na água com sal por 5 minutos para não soltar água.

## Salada de milho

### Ingredientes:

- 100g de milho verde cozido
- 1 cebola roxa pequena cortada em cubos
- 2 col de sopa de creme de ricota OU requeijão light
- Temperos a gosto: páprica, orégano, sal, pimenta do reino...

### Preparo:

Refogue bem todos os ingredientes.

**Molho opcional:** 1/2 potinho de iogurte desnatado +1 limão espremido +1 colher de sopa de mostarda. Misture e jogue por cima da salada de milho.



TALITA PEROSA  
*Nutriendo Corpo e Alma*