

ORIENTAÇÕES

- Siga corretamente os horários sugeridos das refeições;
 - Auto-observação: Esteja presente na hora das refeições prestando atenção no que está comendo;
 - Sente a mesa para realizar as refeições em local tranquilo; não coma enquanto estiver vendo televisão ou concentrado em qualquer outra coisa, pois acaba comendo mais sem perceber;
 - Faça TODAS as refeições em um prato- EVITAR REPETIR;
 - Descanse o talher no prato entre cada garfada e mastigue pelo menos 25 vezes.
 - Faça pelo menos 1h20 de atividade física sob orientação profissional;
 - Evite beliscos fora de hora;
 - Mantenha hidratação de pelo menos 3 litros de água por dia;
 - Comece a refeição sempre pela salada crua para aumentar a saciedade; elas podem ser temperadas com temperos naturais como cheiro verde, limão e com pouco sal e azeite de oliva;
 - Varie bastante os tipos de verduras, legumes e frutas. De preferência crus. Varie a maneira de prepará-los, para cozinhá-los, corte-os em pedaços grandes ou deixe-os inteiros e em pouca água, não perdendo, assim, muitas vitaminas e minerais;
 - Evite frituras. Prefira assar, cozinhar ou grelhar. Utilize óleo vegetal (soja, milho ou girassol), porém use pequena quantidade (o ideal é utilizar menos de 1/2 lata de óleo por pessoa, a cada mês);
 - Prefira cortes de carnes mais magros: Retire a gordura visível da carne, a pele do frango e do peixe antes e depois do preparo;
 - Deve-se ter atenção com alguns alimentos. Manteiga, maionese, molhos gordurosos, frituras (à milanesas, empanados, à dorê), embutidos e doces gordurosos. Consuma eventual mente;
 - Não exagere no sal (evite usar o sal de mesa). Tempere a comida com ervas aromáticas como alecrim, manjerição, hortelã, gengibre, alho, cebola, salsa, cebolinha, pois elas dão cor e realçam o sabor dos alimentos.
-
- Meta: autocuidado (Tipos de autocuidado):
 - Físico: dormir: descansar; atividade física, alimentação saudável;
 - Emocional: manejo do estresse, auto perdão, autocompaixão, coragem, positividade;
 - Social: pedir ajuda, dar e receber, ser ouvido, ter relações saudáveis;
 - Espiritual: meditação, conexão com a natureza, silêncio, oração e estudo;

09h00 - CAFÉ DA MANHÃ

- 1 banana **OU** ½ mamão papaia **OU** 1 fatia de melão **OU** 1 fatia de abacaxi **OU** 1 xícara de morango **OU** 2 ameixas vermelhas **OU** 1 maçã **OU** 1 pêra

+

- 1 colher de sopa de farelo de aveia / chia / linhaça / gergelim

+

- 3 ovos cozidos ou mexidos no azeite extravirgem **OU** 1 Aveioca **ou** 1 Crepioca **ou** 1 Omelete **ou** Panquca de Banana (**ver receitas enviadas**)

+

- 150 ml de leite zero lactose desnatado ou vegetal + 100ml de café preto sem açúcar **OU** 200 ml de iogurte desnatado zero lactose - usar adoçantes à base de stevia, xilitol ou taumatina

12h00 - ALMOÇO

- **Vegetais - 50% do prato:**

- 100 gramas de brócolis cozido ou de Abobrinha italiana ou Chuchu ou Seleta de Legumes +
- 34 gramas de salada crua (alface, tomate, rabanete, rúcula, agrião, etc) -

Para temperar utilizar sal de ervas, azeite de oliva funcional, vinagre e limão

+

- **Proteínas - 150 gramas:** 1 bife/ filé de carne bovina ou de peixe **OU** 1 peito de frango ou 1 lombo suíno **OU** 5 colheres de sopa de carne moída **OU** 1 fatia de carne assada **OU** 2 sobrecoxas de frango (sem pele) assadas ou ensopadas

+

- **Carboidratos - 75 gramas:** 4 colheres de sopa de arroz cozido com brócolis ou arroz integral ou 7 grãos **OU** 4 rodelas de batata baroa ou doce **OU** inhame **OU** massa integral

+

- **Grãos - 100 gramas:** 1 concha de Feijão **OU** lentilha **OU** ervilha **OU** grão de bico

+

- **SOBREMESA:** 1 fatia de abacaxi ou 1 ameixa + 1 colher de chá de canela em pó

- **Não ingerir líquidos durante a refeição e até 30 minutos após**

PRATO IDEAL SAUDEL



16h00 - LANCHE DA TARDE

- **Salada de frutas (130g) OU** 1 banana **OU** ½ mamão papaia **OU** 1 fatia de melão **OU** 1 fatia de abacaxi **OU** 1 xícara de morangos **OU** 2 ameixas vermelhas **OU** 1 maçã **OU** 1 pêra

+

- 2 colheres de sopa de farelo de aveia **OU** 2 colheres de sopa de mix de cereais

MAIS UMA DAS OPÇÕES A SEGUIR:

- **Panqueca De Banana:** 1 ovo + 1 banana amassada + 1 colher de sopa de aveia em flocos + canela - Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo e leve em frigideira untada. Doure de ambos os lados
OU
- **Crepioca:** 1 ovo + 1 colher de sopa de goma de tapioca + 1 colher de sopa de queijo parmesão + cúrcuma + pimenta-do-reino - Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo e leve em frigideira untada. Doure de ambos os lados
OU
- **Pãozinho De Frigideira:** 1 ovo + 2 colheres de sopa de farinha de aveia + 1 colher de chá de cúrcuma + Sal + 1 colher de chá de azeite + 1 colher de chá de fermento em pó – Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo e leve em frigideira untada. Doure de ambos os lados- Pode colocar em torradeira
OU
- **Panqueca:** 1 e ½ colher de sopa de farelo de aveia + 1 colher de sopa de iogurte natural + 1 ovo + essência de baunilha- bater todos os ingredientes, despeje a massa em frigideira antiaderente levemente untada e doure de ambos os lados.
OU
- **Aveioca:** 1 ovo + 1 colher de sopa de aveia em flocos + 1 colher de água morna + sal + pimenta-do-reino + ervas secas desidratadas- Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo e leve em frigideira untada. Doure de ambos os lados.
OU
- **Vitamina:** 200 ml de leite (pode ser vegetal) +1 porção de fruta + 1 colher de sobremesa de cacau em pó + 1 colher de chá de canela em pó + 1 colher de chá de aveia/ manteiga de amendoim/ farinha de linhaça/ semente de chia/ amaranto. Bater todos os ingredientes no liquidificador.

19h30 - JANTAR

- **Vegetais - 50% do prato:** (alface, tomate, rabanete, rúcula, agrião, etc)
- Temperar com sal de ervas, azeite de oliva funcional, vinagre Balsâmico ou de maçã, limão

+

- 1 Aveioca **OU** 1 Rap 10 **OU** Panqueca **OU** Crepioca **OU** Omelete de 2 ovos **(ver receitas)**

+

- **Recheio:** 120g de frango desfiado ou carne moída



22h30 - HORA DO CHÁ

- **Vitamina:** 200 ml de leite (pode ser vegetal) +1 porção de fruta + 1 colher de sobremesa de cacau em pó + 1 colher de chá de canela em pó + 1 colher de chá de aveia/ manteiga de amendoim/ farinha de linhaça/ semente de chia/ amaranto. Bater todos os ingredientes no liquidificador

OU

- 200 ml de chá de 1 colher de sobremesa de hibisco com 2 cravos **OU**
- 200 ml de chá de 1 colher de sobremesa de cavalinha **OU**
- 200 ml de chá de 1 colher de sobremesa de camomila + 20 gotas de própolis **OU**
- 200 ml de chá de 1 sachê de boldo

RECEITA:

Mix De Cereais (1 Colher De Sopa) – Misturar: 1 xícara de castanhas do Pará + 1 xícara de farelo de aveia + 1 xícara de gérmen de trigo + 1 xícara de gergelim/ chia/ linhaça dourada + 1 xícara de quinoa em flocos + 1 xícara de nibs de cacau - guardar em geladeira **(consumir um colher de sopa junto às frutas ou lanches)**