

# Promoção da Alimentação Saudável

## Planejamento de Cardápio



**Vamos escolher uma estratégia para iniciar a perda de peso...**



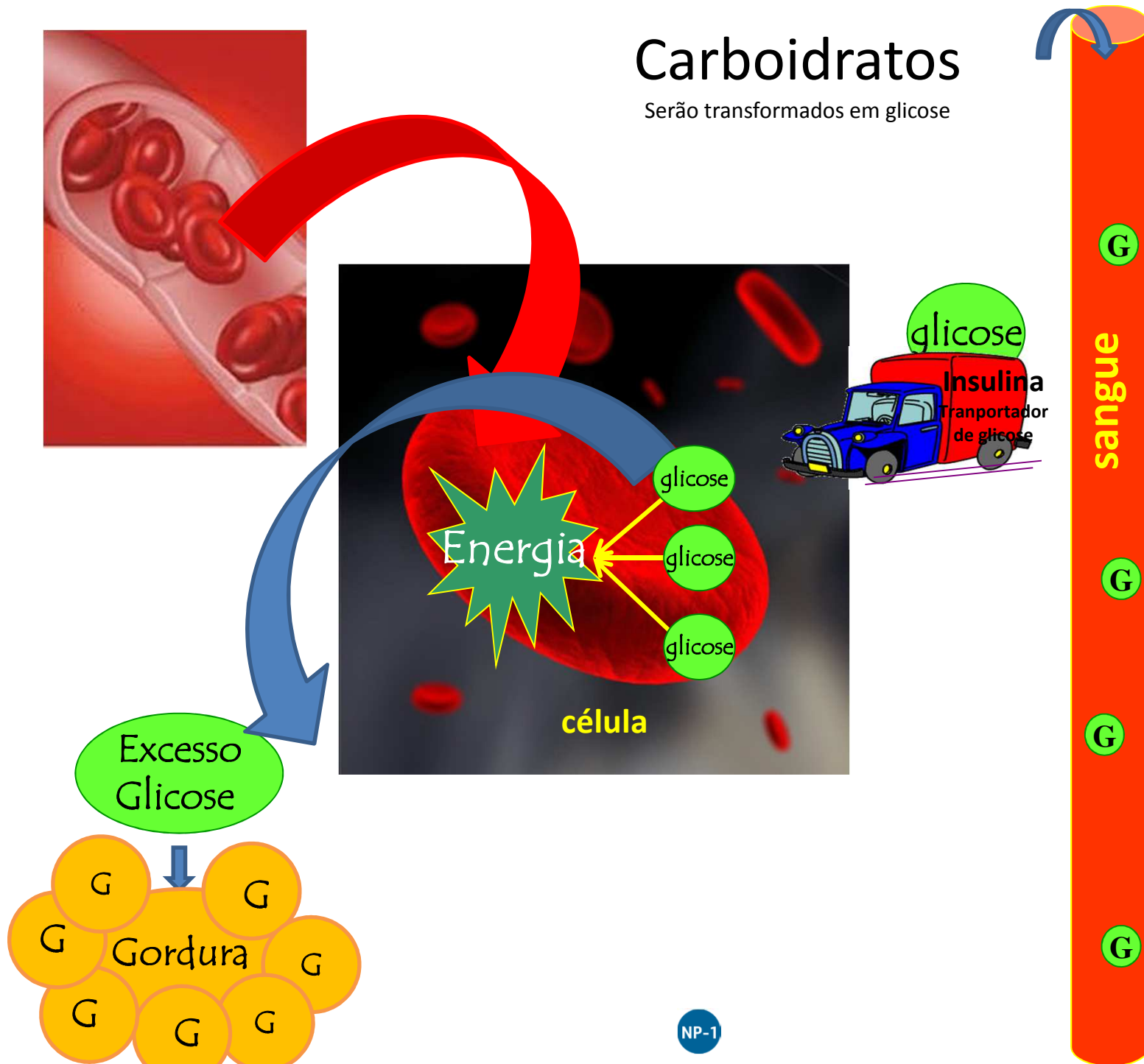
LOW CARB

<https://www.youtube.com/watch?v=y4yJLGtqTe4>

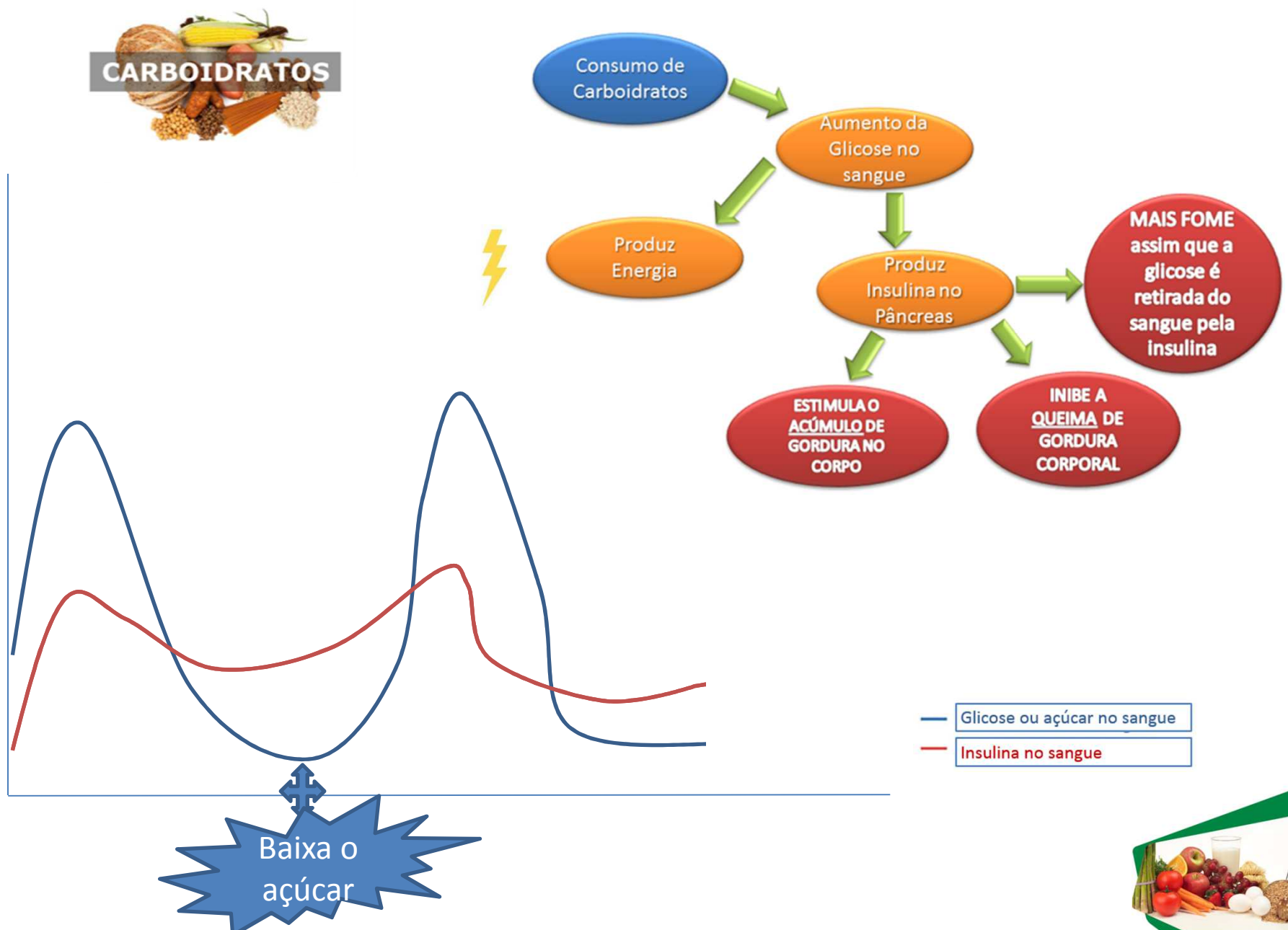


# Carboidratos

Serão transformados em glicose



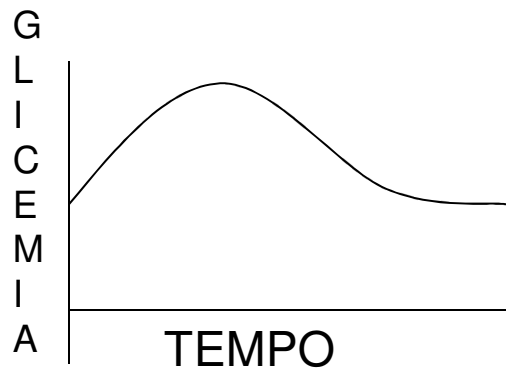
## Comportamento dos carboidratos no nível de açúcar no sangue...





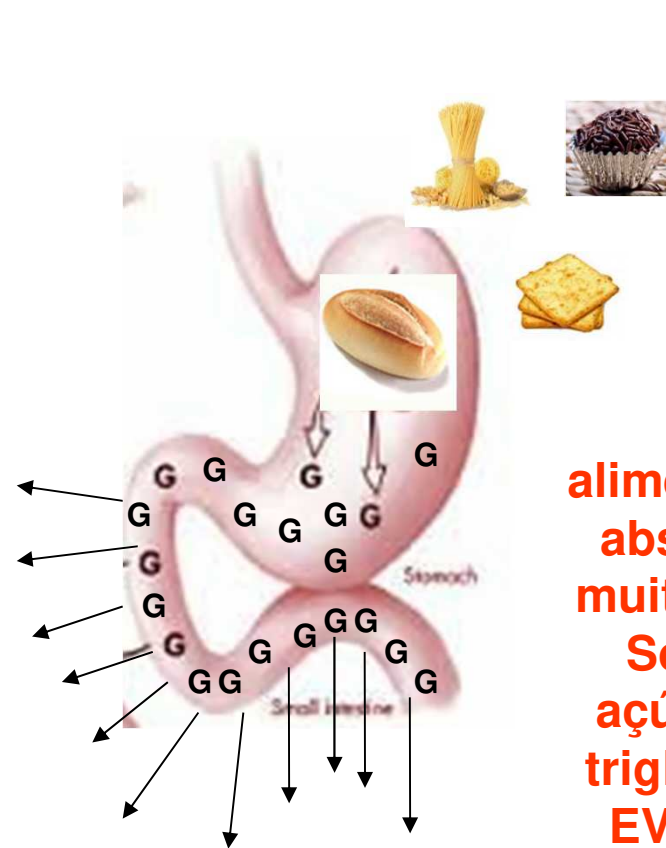


Estes alimentos são absorvidos **LENTAMENTE**, mantendo o açúcar constante.

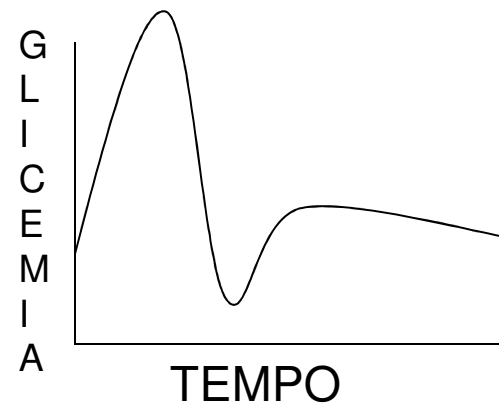


Pâncreas feliz

O açúcar sobe bem “DEVAGAR”



Estes alimentos são absorvidos muito rápido. Sobem o açúcar e os triglicérides. **EVITE-OS.**



Pâncreas triste

O açúcar sobe bem “rapidinho”



# Regrinha para consumir os carboidratos:

CARBOIDRATOS

CARBOIDRATOS

CARBOIDRATOS

+

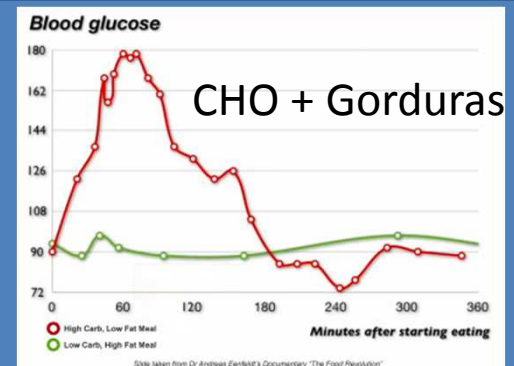
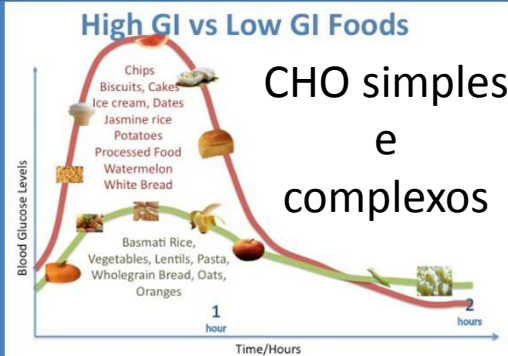
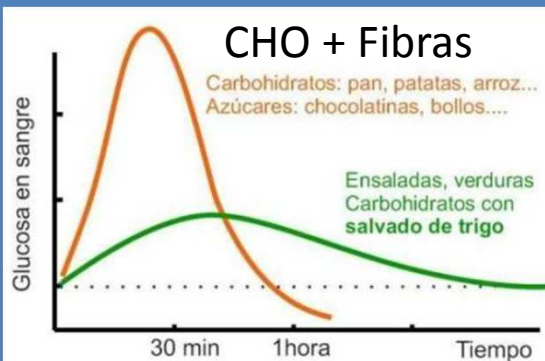
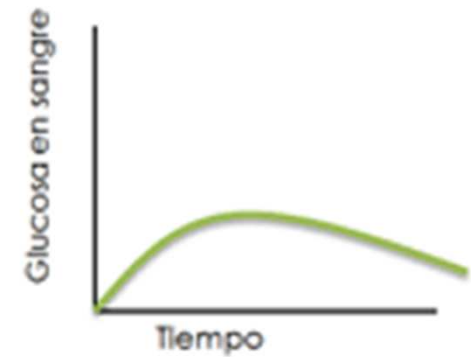
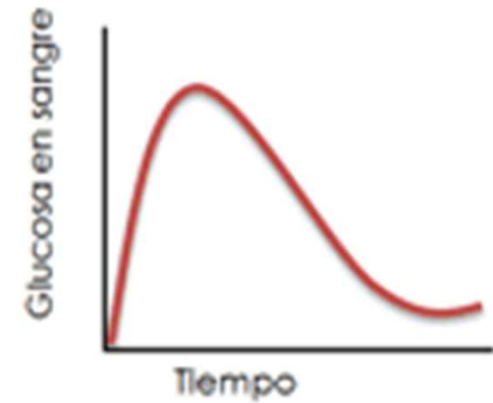
Proteína

+

Fibras

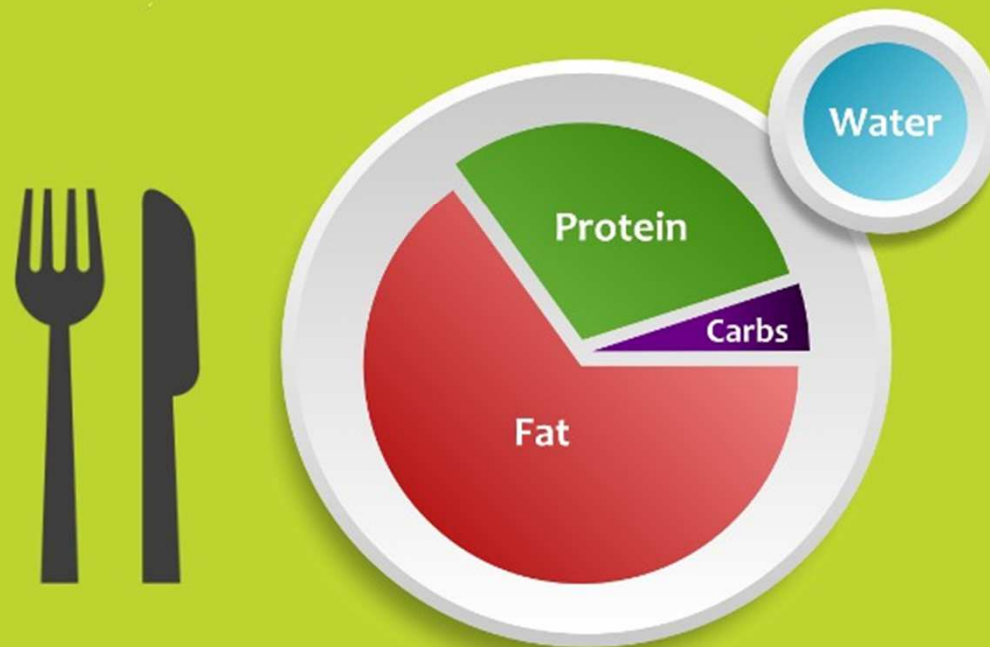
+

Boas  
gorduras



## Vamos fazer na Prática?

Distribuição de macronutrientes em um prato Low Carb







# Por que planejar?

- ✓ Ajuda na criação de novos hábitos saudáveis/equilibrados
- ✓ Ajuda a variar as refeições, tornando mais agradável se manter nas metas.
- ✓ Melhor aproveitamento dos itens que tem na geladeira, evitando desperdícios.



# Grupos de alimentos

## CARBOIDRATOS

Arroz integral  
Inhame cozido  
Cará cozido  
Batata doce cozida  
Batata baroa  
Quinoa em grão  
Macarrão integral  
Pão integral  
Aveia  
Tapioca  
Milho cozido  
Barra de cereal/frutas  
Granola

## PROTEÍNAS

Filé de frango  
Filé de peixe  
Bife grelhado  
Músculo cozido  
Carne moída  
Ovo  
Atum/sardinha  
Queijo minas frescal  
Cottage  
Ricota  
Iogurte natural desnatado  
Leite desnatado

## LEGUMINOSAS

Feijões  
Grão de bico  
Lentilha  
Ervilha

## OLEAGINOSAS E SEMENTES (gordura)

Nozes  
Amêndoas  
Castanha do Pará  
Sementes: linhaça, abóbora, chia, girassol.

## REGULADORES (Fontes de fibras)

Frutas frescas  
Frutas secas  
Suco de fruta natural  
Folhas verdes (agrião, rúcula, alface, couve)  
Repolho  
Brócolis  
Beterraba  
Couve flor  
Berinjela  
Abobrinha  
Chuchu  
Abóbora  
Tomate

# Premissas

- ✓ 3 grandes refeições;
- ✓ Intervalo de 2 a 4 horas entre as refeições;
- ✓ Inclua legumes e verduras pelo menos 2x/dia;
- ✓ Priorize o consumo de raízes ou cereais integrais.



# Premissas

- ✓ 2 a 3 pequenos lanches:
- ✓ Consumir pelo menos 2 frutas/dia

- associar as frutas com:
- sementes ou oleaginosas ou coco
- laticínio magro
- fibras

**Semente de abóbora**



**Semente de girassol**





# Premissas

- ✓ Consuma azeite no mínimo 2x/dia;
- ✓ Consuma leguminosas ou feijões pelo menos 1x/dia;
- ✓ Prefira peixes, aves ou ovos à carne vermelha.  
Ao optar pelo consumo de carne vermelha escolha os cortes mais magros: alcatra, patinho, lagarto plano, maminha, chã de dentro, contra filé sem gordura.



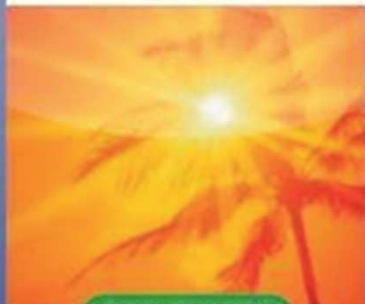
# Premissas

- ✓ Dê preferência aos produtos lácteos magros;
- ✓ Evite o consumo de alimentos processados (bebidas industrializadas, biscoitos, embutidos, temperos e sopas prontas, macarrão instantâneo, congelados, etc.);
- ✓ Café e chás não contém caloria mas devem ser consumidos com moderação e evitando seu consumo próximo ao almoço e jantar;
- ✓ As preparações devem ser simples, sem fritura, molhos cremosos, queijos, etc.



# CONSUMA FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES DA ESTAÇÃO

## VERÃO



21/12 até 21/03

Abacate  
Abacaxi  
Banana Maçã  
Banana Nanica  
Coco Verde  
Goiaba  
Limão Maçã Nacional  
Maracujá  
Uva Itália  
Uva Niagara  
Batata  
Cebola  
Pepino  
Quiabo  
Tomate  
Alface  
Moyashi  
Rúcula  
Repolho  
Repolho Roxo

## OUTONO



21/03 até 21/06

Abacate  
Banana Prata  
Caqui  
Uva Niágara  
Batata Doce  
Berinjela  
Chuchu  
Inhame  
Jiló  
Agrião  
Alface  
Almeirão  
Broto de Bambu  
Couve-Chinesa  
Radite  
Rúcula  
Repolho

## INVERNO



21/06 até 23/09

Abacate  
Caqui  
Maçã Estrangeira  
Morango  
Tangerina Poncã  
Batata Doce  
Chuchu  
Inhame  
Mandioca  
Mandioquinha  
Pimentão  
Agrião  
Almeirão  
Brócolis  
Broto de Bambu  
Cheiro-Verde  
Couve  
Mostarda  
Radite  
Rúcula

## PRIMAVERA



23/09 até 21/12

Banana Prata  
Coco Verde  
Jabuticaba  
Laranja  
Mamão  
Melão  
Melancia  
Pêssego  
Murcote  
Abóbora Seca  
Abobrinha Italiana  
Beterraba  
Cebola  
Cenoura  
Tomate  
Vagem  
Brócolis  
Broto de Bambu  
Repolho Roxo



# Orientações Gerais

- ✓ Procure fazer suas refeições em ambiente calmo e sem distrações;
- ✓ Não realize as refeições em frente a TV ou Computador;
- ✓ Mastigue bem os alimentos;
- ✓ Destine os horários das refeições somente para o ato de se alimentar.





# Orientações Gerais



- ✓ O café da manhã é uma refeição muito importante e não deve ser ignorada! **Se não tem o hábito, inicie aos poucos, ainda que incompleto...**

- ✓ Para temperar alimentos use azeite, limão, ervas aromáticas e temperos naturais;
- ✓ Dificuldade em consumir hortaliças?! Inclua em preparações como carnes ensopadas, arroz, sopas e sucos.





# Abuse das cores...

## Vermelhos

Acerola, Cebola Vermelha, Cereja, Ciriguela, Goiaba Vermelha, Grapefruit, Maça, Melancia, Morango, Pêra Vermelha, Pimenta, Pimentão Vermelho, Rabanete, Romã, Tomate e Uva Vermelha

Fontes de carotenóides, que são precursores da vitamina A. Bom para o coração e para a memória, previnem o câncer e fortalecem olhos e pele. O licopeno, fitoquímico encontrado em alguns alimentos deste grupo, ajuda na prevenção do câncer de próstata.

## Laranjas

Abacaxi, Abóbora, Abiu, Ameixa Amarela, Batata Baroa, Batata Doce, Batata Inglesa, Caju, Carambola, Caqui, Cenoura, Damasco, Gengibre, Kino, Laranja, Mamão, Manga, Maracujá, Mexerica, Moranga, Melão, Milho, Nectarina, Pêssego, Pimentão Amarelo, Sapoti e Tangerina.

Assim como os Vermelhos, alimentos da cor Laranja são fontes de caratenóides. Ricos também em vitamina C, que é um antioxidante fundamental para a proteção das células. Ajudam a manter a saúde do coração, da visão e do sistema imunológico.

## Roxos

Alcachofra, Almeirão Roxo, Alfaca Roxa, Alho Roxo, Ameixa Preta, Amora, Azeitona Preta, Batata Roxa, Berinjela, Beterraba, Cebola Roxa, Figo Roxo, Framboesa, Jaboticaba, Jamelão, Lichia, Mirtilo, Repolho Roxo e Uva Roxa.

Contém niacina (vitamina do Complexo B), minerais, potássio e também vitamina C. Mantém a saúde da pele, nervos, rins e aparelho digestivo e retardam o envelhecimento. Grande parte dos alimentos deste grupo possuem ainda um poderoso antioxidante que previne doenças cardíacas.

## Verdes

Abacate, Abobrinha Verde, Acelga, Almeirão, Alfaca, Azeitona Verde, Brócolis, Cebolinha, Coentro, Couve, Couve Chinesa, Couve de Bruxelas, Chuchu, Ervilha, Jiló, Kiwi, Limão, Maxixe, Mostarda, Pepino, Pimentão Verde, Quiabo, Repolho, Salsa, Uva Verde e Vagem.

Ricos em cálcio, fósforo e ferro. Promovem o crescimento e ajudam na coagulação do sangue, evitam a fadiga mental, auxiliam na produção de glóbulos vermelhos do sangue, além de fortalecer ossos e dentes.

## Branco

Aipim, Aipo, Alho, Alho-Poró, Atemoya, Aspargo, Banana, Batata Baroa Branca, Cará, Cebola, Cogumelo, Couve-Flor, Endívia, Graviola, Inhame, Mangostim, Nabo, Pêra e Pinha.

Nos alimentos de cor Branca encontramos as vitaminas do complexo B e os flavonóides, que atuam na proteção das células. Auxiliam na produção de energia, no funcionamento do sistema nervoso e inibem o aparecimento de coágulos na circulação.

# Para durar mais...





# Congelados sim...



# Higienizando e congelando couve

**Higienização das folhas de couve** – adquira preferencialmente couve orgânica.

Lave bem as folhas, uma a uma em água corrente. Coloque 1 colher de sopa de cloro(Q-ba) para cada litro de água. Misture, mergulhe as folhas ou vegetais (frutas que comemos com casca), deixe por 10 minutos. Importante colocar um peso sobre as folhas, para que todas possam estar em contato com a água. Após 10 minutos, escorra e lave abundantemente em água filtrada para tirar o cloro. Coloque nova água e acrescente 1 colher de sopa de vinagre para cada litro de água, deixe por 5 minutos. Escorra, lave novamente e poderá fazer rolinhos com as folhas e congelar.

Para fazer o suco, use um rolinho, é só cortar e bater com a fruta no liquidificador.



# Dicas para quem mora sozinho

- ✓ Mesmo que prepare porções maiores, congele em pequenas porções.
- ✓ Compre menos de cada item, mas não deixe de variar.
- ✓ Compre legumes já descascados e cortados na feira.





# Utensílios práticos



**Secador/centrífuga  
para folhas**



**Descascador de  
legumes**



**Cortador de legumes  
em espiral**



**Mixer**



**VAMOS PRATICAR?**





## **Pirâmide Low-Carb**

<https://www.jornadadietahcg.com.br/single-post/2016/10/05/Dieta-Paleol%C3%ADtica---LCHF>



## Frutas/Alimentos com < 10g CHO

FRUTAS	QUANTIDADES DE CARBOIDRATOS
Acerola (Un )	0,27 gr
Maracujá (Un )	2,31 gr
Abacate (Un )	3,65 gr
Limão (Un )	3,81 gr
Goiaba (Un )	4,88 gr
Coco (1 xíc)	4,98 gr
Amora (1 xíc)	6,24 gr
Ameixa (Un )	6,64 gr
Framboesa (1 xíc)	6,69 gr
Pêssego (Un )	7,85 gr
Caju (Un )	8,00 gr
Tangerina (Un Peq)	8,04 gr
Morango (1 xíc)	8,67 gr
Kiwi (Un )	8,84 gr
Melão (1 xíc)	9,68 gr

## Frutas/Alimentos com > 10g CHO

FRUTAS	QUANTIDADES DE CARBOIDRATOS
Uva (Un )	0,9 gr
Melancia (1 xíc)	10,88 gr
Nectarina (Un )	12,05 gr
Laranja (Un Med)	12,29 gr
Banana (Un Med)	13,15 gr
Cereja fresca (1 xíc)	14,58 gr
Mamão (1/2 Un Media)	15,31 gr
Maçã (Un Med)	15,76 gr
Abacaxi (1 xíc)	17,38 gr
Pêra (Un )	20,56 gr
Jabuticaba (1 xíc)	23,24 gr
Manga (1 xíc)	25,05 gr
Caqui (Un Med)	25,23 gr

Alimentos	QUANTIDADES DE CARBOIDRATOS
Azeitona verde (10 un )	0,11 gr
Azeitona preta (10 un )	1,06 gr
Macadâmias (30gr)	1,55 gr
Nozes (30gr)	2 gr
Castanha do Pará (30gr)	2,2 gr
Amêndoas (30gr)	4,2 gr
Amendoim (30gr)	4,2 gr – risco contaminação aflatoxina
Castanha de Caju (30gr)	5 gr
Pistache (30gr)	5,29 gr



## Tabela comparativa:

**Em 50g**

	Pão francês (50g - 01 unidade)	Pão integral (50g - 02 fatias)	Tapioca (50g - 03 colheres de sopa)	Cuscuz (50g - 03 colheres de sopa)
Calorias (kcal)	150	126,5	120	189
Carboidratos (g)	29,3	24,9	27	41
Proteínas (g)	4	4,7	1,6	4
Gorduras (g)	1,55	1,85	0	1,2
Fibras (g)	1,15	3,45	0	0





## Tabela comparativa:

Em 100g

	Inhame (cru - 100g)	Batata doce (crua - 100g)	Banana da terra (crua - 100g)	Aipim (cru - 100g)
Calorias (kcal)	97	118	128	151
Carboidratos (g)	23,2	28,2	33,7	36,2
Proteínas (g)	2,1	1,3	1,4	1,1
Gorduras (g)	0,2	0,1	0,2	0,3
Fibras (g)	1,7	2,6	1,5	1,9

Fonte: Tabela de Composição dos Alimentos (TACO)

Fonte: Manual de Contagem de Carboidratos (SBD - Sociedade Brasileira de Diabetes)



# Tabela comparativa:

Em 50g

	Arroz branco (50g cru – ¼ xícara)	Arroz integral (50g cru – ¼ xícara)	Macarrão (50g cru – 1 xícara)	Macarrão integral (50g cru – 1 xícara)	Macarrão de arroz (50g cru - 1 xícara)	Espaguete de feijão preto orgânico (50g cru – 1 xícara)	Talharim de grão de bico (50g cru – 1 xícara)
Calorias (kcal)	179	180	179,37	185	181,9	160,6	173,1
Carboidratos (g)	39	39	37,5	39,4	40	8,1	20,6
Proteínas (g)	3,6	3,6	6,8	5,9	3,5	22,5	13,1
Gorduras (g)	0	1	0	0,6	0,9	1,8	4,9
Fibras (g)	0,8	2,4	1,6	3,7	0,4	10,6	4,7



## Tabela comparativa:

Em menos de 50g

	Biscoito doce/sem recheio (25g – 5 unidades)	Biscoito salgado (25g – 5 unidades)	Biscoito salgado integral (43,3g – 5 unidades)	Biscoito água e sal (37,5g – 5 unidades)	Biscoito de arroz (32g - 5 unidades)
Calorias (kcal)	109,2	105,8	194,8	156,2	175
Carboidratos (g)	18,3	16,7	28,3	25	21,1
Proteínas (g)	1,7	3,1	3,8	4,5	1,6
Gorduras (g)	3,2	3,2	7,3	4,4	6,0
Fibras (g)	0,8	0,8	1,3	1,4	0,7



## Tabela comparativa:

Em 5g

	Açúcar branco (5g – 1 colher de chá)	Açúcar demerara (5g – 1 colher de chá)	Açúcar mascavo (5g – 1 colher de chá)	Açúcar de coco (5g – 1 colher de chá)	Mel (5g – 1 colher de chá)
Calorias (kcal)	19,3	20	20	19	16,5
Carboidratos (g)	5	4,8	4,9	5	4
Proteínas (g)	0	0	0	0	0
Gorduras (g)	0	0	0	0	0
Fibras (g)	0	0	0	0	0



### Pode Comer

- **Carne:** Vaca, porco, galinha e outros.
- **Peixe:** Todo tipo de peixe e frutos do mar são válidos.
- **Ovos:** Ovos caipiras são os melhores.
- **Verduras e legumes:** Espinafre, brócolis, cenoura, e todo tipo de verduras em geral. **Não usar batata inglesa, mandioquinha, beterraba e cenoura cozidas**
- **Nozes e sementes:** Amêndoas, castanhas, nozes, semente de abóbora e girassol etc.
- **Laticínios:** Queijo branco, iogurte desnatado
- **Gorduras e óleos:** Azeite de oliva, óleo de coco, manteiga ghee, óleos vegetais de peixe.

### Pode Beber

- **Café / Chá / Água saborizada (limão, gengibre, cravo, morango, etc) / Água com gás com limão**

### Com moderação

- **Tubérculos:** Batata, batata-doce, beterraba, cenoura crus
- **Grãos sem glúten:** Arroz, aveia, quinoa e outros
- **Leguminosas:** Lentilhas e feijões.
- **Frutas:** Atenção para a quantidade de açúcares das frutas.
- **Chocolate:** Prefira os amargos, de 70% para mais.
- **Vinho:** Moderadamente e evite o vinho do Porto, que tem grande quantidade de açúcar.

### Elimine Sem Dó

- **Açúcar refinado:** Refrigerantes, suco de frutas, sorvete, doces e bolos e tudo o que leva açúcar refinado ou glucose de milho.
- **Grãos com glúten:** Trigo, centeio e cevada. Isso inclui pães, massas e cerveja
- **Gordura trans:** Corte todo tipo de gordura hidrogenada ou parcialmente hidrogenada, como margarinas.
- **Produtos “light” e artificialmente low-fat:** Todo produto “light”, especialmente laticínios, costuma ser rico em carboidratos e recheado de tranqueiras.
- **Alimentos industrializados e ultraprocessados**



# EXEMPLO DE CARDÁPIO LOW CARB



## Café da manhã

Sugestão 1: Ovo cozido com azeite ou mexido + 1 goiaba

Sugestão 2: iogurte com aveia + castanhas + cacau + kiwi



## Colação

Sugestão: coco seco



## Almoço

sugestão: hortaliças diversas (alface, rúcula, agrião, tomate, pepino + azeite de oliva), feijão, peixe



## Lanche

sugestão: fruta + oleaginosas



## Jantar

sugestão: filé de frango com hortaliças cozidas (brócolis, abobrinha, quiabo + azeite de oliva)



## Ceia

sugestão: chá de canela



Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
<b>DESJEJUM</b>						
Overnight de morango	Suco de acerola + 1 folha de couve + 1 colher de sopa de chia + gengibre  Aipim com frango desfiado ou hamburger	2 Ovos power 1 goiaba	Suco de Maracujá + 1 folha de couve + 1 colher de sopa de linhaça + gengibre  inhame com frango desfiado ou hambúrguer	Omelete (cebola + tomate + orégano)	Over night de goiaba + coco	Suco de caju + 1 folha de couve + colher de sopa de chia + gengibre  Batata doce com atum
<b>LANCHE</b>						
Espetinho de ovo de codorna com tomate cereja – 5 UNIDADES + azeite e orégano	4 castanhas de caju + goiaba	1 maca + com coco seco	IOGURTE (Yorgus ou Danio ou grego zero)	1 tangerina + com coco seco	Salgado proteico (ver receita) – 5 unidades	1 fatia de queijo Queijo + coco seco
<b>ALMOÇO</b>						
Salada verde crua (livre) e cozida (4 colheres de sopa – não usar: batata, beterraba, mandioquinha) + azeite Frango ou peixe ou carne – 2x na semana Sobremesa: 5g chocolate 85%						
<b>LANCHE</b>						
1 fruta (maça ou pera ou goiaba) + coco seco ou mix de castanhas 1 castanha do para + 3 castanhas de caju						
<b>JANTAR</b>						
Salada alface com agrião, pepino, tomate, cebola, cenoura + azeite + ovo de codorna + 150g peixe no forno com ervas	Sopa de brócolis + abobrinha + aipim + cebola + ervas e frango + azeite	Hamburger de frango ou frango grelhado + batata doce + brócolis no vapor	Salada de feijão fradinho com atum ou frango (ver receita)	Sopa de feijão + musculo ( chuchu, cenoura, vagem, repolho) + cebola + ervas + azeite	Salada de alface americano + tomates + azeitonas + manjeriço + cenoura + azeite de oliva + omelete (ovo + frango, ervilha, milho, azeitona)	Tapioca com Hamburger + tomate  ou crepioca com pasta de grão de bico(Hummus) com alface

Os sucos permitidos: **caju, maracujá, cupuaçu, limão, acerola, goiaba, morango, kiwi - sem açúcar / Coco e abacate**

# *Novos sabores de sucos...*



**Acerola**



**Gengibre**



**Maracujá**



**Açafrão**

+



**Caju**



**Couve**



**Cupuaçu**

**Fibra: alternar chia, linhaça e aveia**



# Ovo Power

## Ingredientes:

2 ovos

Azeite de oliva ou óleo de coco

Açafrão

1 pitada de sal



## Modo de preparo:

Coloque azeite de oliva ou óleo de coco em uma frigideira antiaderente. Assim que quebrar os ovos adicione sal do Himalaia e a cúrcuma, em seguida tampe a frigideira e só abra no final, não precisa virar os ovos, a gema cozinha bem e os ovos ficam mais bonitos. A temperatura baixa melhora a biodisponibilidade dos fitoquímicos presentes na cúrcuma que é repleta de fitoquímicos com boa atividade anti-inflamatória.

## Overnight

## Ingredientes:



1 iogurte com 14g de proteína  
(Yorgus ou Danio ou grego zero)  
5 morangos ou 1 goiaba com coco  
1 colher de sopa de farelo de aveia  
10 castanhas  
1 colher de café de cacau.

## Modo de preparo:

Misture os ingredientes, coloque na geladeira, pela manhã é só comer!

# *Outras maneiras de comer ovo*

Ovo com cebola e couve



Cupcake ovo com legumes



Cupcake de ovo + legumes + atum





# Receitinha do Cupcake de Ovo

Verduras e legumes de sua preferência (cebola, tomate, cenoura ralada, ervilha e azeitona, etc)

2 ovos (de galinha caipira)

Uma pitadinha de sal e orégano a gosto

## MODO DE PREPARO

Depois de escolher as verduras e os legumes, pique-os, acrescente o sal, orégano e misture tudo.

Distribua-os numa fôrma de cupcakes.

À parte, bata dois ovos e em seguida despeje-os também na fôrma.

Leve ao em forno baixo até que os bolinhos estufem.





# *Omelete de abobrinha*

1/2 abobrinha  
1 ovos  
1 dente de alho picado  
2 colheres de sopa de cebolinha picada  
2 colheres de sopa de salsinha picada  
½ xícara de chá de farinha de aveia  
1 colher de café de fermento em pó  
Sal e pimenta a gosto  
½ colher de óleo para untar



Rale a abobrinha e retire o excesso de água. Misture com os demais ingredientes. Pré aqueça uma frigideira antiaderente e unte com um fio de azeite. Despeje a massa sobre a frigideira formando um disco de 1 cm de espessura. Deixe dourar por 3 min de cada lado. Repita o processo com o restante da massa. Adicione azeite, açafrão e pimenta preta. Pode ser feita no forno

# Omeletes de forno — opção de lanche

## OMELETE DE FORNO

5 ovos batidos

Verduras ou legumes crus picados a gosto

Frango cozido e desfiado a gosto

Sal marinho ou rosa e pimenta do reino a gosto

Salsa e cebolinha picados a gosto

**Modo de preparo:** misture os ovos batidos com os legumes, frango desfiado e temperos a gosto.

Coloque em forminhas de silicone ou em uma forma untada e leve ao forno por 20 min ou até assar.



## OMELETE ASSADO DE BRÓCOLIS

6 ovos batidos

½ brócolis cru picado

1 lata de atum ou bacalhau ou camarão

1 cebola picada

Sal marinho ou rosa e pimenta do reino a gosto

Salsa e cebolinha picados a gosto

**Modo de preparo:** coloque o brócolis picado e a cebola em forminhas de silicone ou em forma untada, salpique com sal e o tempero a gosto. Coloque os ovos batidos por cima. Leve ao forno por 15 a 20 min.

# Hummus — pasta de grão de bico

## Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico
- 1 colher de sopa de Tahini (manteiga de gergelim) - opcional
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de sal marinho
- 2 colher de sopa de azeite extra-virgem
- 1 colher de sopa de orégano (opcional)



## Modo de preparo:

Deixe o grão de bico de molho (água filtrada) durante 12 a 16 horas.

Escorra a água e coloque nova água filtrada até cobrir.

Acrescente mais 1 xícara de água e cozinhe o grão-de-bico sem sal, na panela de pressão durante 1 hora, até ficar bem macio.

Escorra o grão e reserve a água. Bata-o no liquidificador com os outros ingredientes e acrescente a água reservada aos poucos até obter uma pasta homogênea.



Coloque em um recipiente.

Validade: até uma semana na geladeira.

# *Opções de lanches*

Frutas com coco seco ou com mix de castanhas



Ovo de codorna com  
tomate cereja +  
azeite e orégano



Semente de abóbora



Semente de girassol



# *Salgado proteico - lanche*

## **Ingredientes:**

- 50 g de batata doce (cozida) ou aipim ou inhame
- 1 colher de sopa de farinha de aveia sem glúten ou chia triturada
- 120 g de frango (cozido ou grelhado)
- Recheio de sua preferência (opcional) : frango / ovo de codorna, azeitonas com tomate, tomate com manjeriço, espinafre, atum, brócolis, etc
- Gema para pincelar
- Gergelim para polvilhar

## **Modo de preparo:**

- Bata a aveia sem glúten ou chia com o frango e a batata doce cozida no processador ou liquidificador até obter uma massa consistente para modelar.
  - Faça os bolinhos, coloque o recheio de sua preferência (opcional), pincele a gema de ovo na parte de cima. Polvilhe com gergelim.
  - Coloque numa forma untada e leve ao forno - 280 graus por 25 minutos.
- Pode ser congelado.





# *Bronzeadinho de Aipim - lanche*

## **INGREDIENTES:**

500 g de aipim cozido (pode substituir por batata doce ou inhame)  
1 ramo de salsinha picada  
1 lata de atum em óleo baixo sódio  
(sugestão de sabores: frango, carne do sol, bacalhau, camarão, etc)  
1 xícara de chá de aveia sem glúten  
1 ovo caipira  
Sal marinho ou rosa a gosto  
Azeite de oliva e açafrão para enrolar



## **MODO DE PREPARO:**

Amassar bem o aipim e misturar os demais ingredientes. Untar as mãos com um pouco de azeite de oliva e açafrão e fazer as bolinhas. Levar ao forno pré-aquecido a 200° por 25 minutos ou até ficarem bronzeados

# Hambúrguer de frango - lanche

3 peitos de frango

1 ovo

4 colheres cheias de aveia sem glúten ou quinoa em flocos

Temperos a gosto (1 col de chá, gengibre, açafrão, use ervas como orégano, tomilho, manjeriço, salsinha, cebolinha...).

Use a criatividade a partir do seu gosto!

E você ainda pode acrescentar 1 col de sopa de linhaça ou chia

## **Modo de preparo:**

Corte o peito de frango em cubos grandes e triture no processador ou no liquidificador na opção pausar. Coloque em uma vasilha e adicione os outros ingredientes, misture tudo muito bem com as mãos. Molde com um molde ou faça bolinhas achatadas. Asse em forno alto pré aquecido ou em frigideira antiaderente com um fiozinho de óleo de coco em fogo médio com a tampa fechada. Você também pode congela-los. Para isso ou congele eles separadamente em uma forma e depois coloque em um recipiente ou intercale-os com papel manteiga ou saco plástico. E para descongelar você pode deixar descongelando na geladeira durante o dia antes de consumir.

Receita (rende 5 hambúrgueres)



# *Salada de feijão com bacalhau*

Salada com feijão fradinho(deixar de molho) ou feijão verde + tomate, cebola, ovo de codorna, cenoura ralada, beterraba ralada, milho, azeitona, atum ou sardinha ou frango + azeite e orégano



# *Sardinha na pressão*

## **Ingredientes:**

1 kg de sardinha fresca;  
100 ml de azeite de oliva;  
120 ml de vinagre  
200 ml de água morna;  
2 pimentões médios;  
2 cebolas médias;  
02 tomates maduros;  
02 dentes de alho grandes;  
pimenta do reino à gosto;  
02 colheres sopa de molho tomate caseiro;  
cheiro verde ( coentro, cebolinha, salsinha)  
Sal marinho à gosto.



## **Modo de Preparo:**

Tempere a sardinha com o alho, o sal, vinagre e a pimenta reino. Deixe descansar por 03 horas. Corte em tiras a cebola, pimentão, tomate e acrescente o tempero verde. Coloque no fundo da panela de pressão A metade dos temperos, acrescente as sardinhas e por cima, o restante do tempero.

Acrescente a água e Deixe cozinhar por 30 minutos na panela de pressão.

Desliga e não abre logo, deixa esfriar TOTALMENTE para poder abrir, para não quebra as sardinhas. Coloque em um recipiente e guarde na geladeira. Após o preparo, acrescente o azeite de oliva à gosto.

# *Sopas para uma semana*

## **SEGUNDA - Sopa de legumes verdes**

50 g de abobrinha  
50 g de chuchu  
50 g de brócolis  
50 g de alho poro  
50 g de vagem  
50 g de cebola  
1 dente de alho ralado  
Azeite

Sal

Coloque 500 ml de água para ferver, adicione a abobrinha, o chuchu, o brócolis, o alho poro e a vagem. Cozinhe por 20 min. Reserve e espere esfriar. Em outra panela doure o alho e a cebola no fio de azeite. Coloque no liquidificador e junte os outros ingredientes. Bata até obter uma textura cremosa. Coloque novamente na panela, volte ao fogo, reaqueça, coloque sal e sirva. Se desejar poderá acrescentar frango desfiado ou atum.



## **TERÇA - Creme de abobora**

250g de abobora  
1 dente de alho  
1 pedacinho de gengibre  
Sal e Azeite  
1 colher de gergelim negro  
Coloque 500 ml de água para ferver, adicione a abobora já descascada e sem sementes. Cozinhe por 20 min. Reserve e espere esfriar. Em outra panela doure o alho no fio de azeite. Coloque o alho e abobora já cozida no liquidificador e bata. Acrescente o gengibre e bata novamente por mais alguns minutos. Coloque novamente na panela, volte ao fogo, reaqueça, coloque sal e sirva salpicado com o gergelim negro.



# *Sopas para uma semana*

## **QUARTA - Sopa de alho poró**

150g de alho poro

100 g de abobrinha

50 g de cebola

1 colher de chá de chia

Azeite

Sal

Doure o alho no fio de azeite, acrescente o alho poro e refogue por 10 min.

Coloque 500 mL de água e deixe ferver, coloque a abobrinha e cozinhe por 20 min. Desligue o fogo, reserve e espere esfriar um pouco. Bata no liquidificador e coloque a água aos poucos. Adicione sal, volte ao fogo e salpique 1 colher de chá de chia. Sirva em seguida.



## **QUINTA - Creme de couve flor**

300 g de couve flor

50g de cebola

Ervas desidratadas (mix de cebola, alho e cebolinha)

Azeite

Sal

Em uma panela doure a cebola em um fio de azeite. Quando estiver dourada, acrescente 500 mL de água e deixe ferver.

Adicione a couve flor já lavada e higienizada e cozinhe por 10 min.

Desligue, espere esfriar e bata tudo no liquidificador. Volte para panela, reaqueça, salpique com sal e ervas e sirva.



# *Sopas para uma semana*

## **SEXTA - Sopa de mandioquinha e atum**

150 g de mandioquinha

150 g de atum

Tempero verde

Sal

Azeite

2 dentes de alho

Doure o alho no fio de azeite. Quando estiver dourado, acrescente a água e deixe ferver. Adicione a mandioquinha já descascada e o atum e cozinhe por 20 min. Desligue, espere esfriar e bata tudo no liquidificador. Volte para panela, reaqueça, salpique tempero verde, acrescente o sal e sirva.



## **SABADO - Sopa de abobrinha**

250 g de abobrinha

50 g de cebola

1 dente de alho

8 folhas de manjeriço

Sal

Azeite

Doure o alho e a cebola, adicione 500 mL de água. Deixe ferver, acrescente a abobrinha e em seguida desligue. Reserve e espere esfriar. Não precisa cozinhar a abobrinha. Bata tudo no liquidificador, volte a panela, reaqueça e finalize com sal e o manjeriço picadinho.

# Escolha os itens da sua salada

## Monte sua salada

### ESCOLHA OS FOLHOSOS

- ☐ Alface
- ☐ Rúcula
- ☐ Acelga
- ☐ Agrião
- ☐ Couve-folha

### ACRESCENTE:

- ☐ Cenoura crua ralada
- ☐ Couve-flor
- ☐ Brócolis
- ☐ Pepino
- ☐ Beterraba
- ☐ Tomate ou Tomate cereja
- ☐ Tomate seco
- ☐ Azeitona
- ☐ Pimentão
- ☐ Cebola
- ☐ Abacaxi
- ☐ Abacate
- ☐ Manga
- ☐ Morango
- ☐ Passas
- ☐ Ameixa picada
- ☐ Palmito
- ☐ Cogumelos
- ☐ Grão de bico

### ESCOLHA A PROTEÍNA:

- ☐ Salmão
- ☐ Atum
- ☐ Sardinha
- ☐ Frango
- ☐ Kani
- ☐ Ovo de codorna
- ☐

### OLEAGINOSAS TRITURADAS ou SEMENTES

- ☐ Castanha do Brasil
- ☐ Castanha de caju
- ☐ Amêndoa
- ☐ Avelã
- ☐ Nozes
- ☐ Linhaça
- ☐ Chia
- ☐ Semente de abóbora
- ☐ Semente de girassol

### ACRESCENTE AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM ou MOLHO SAUDÁVEL

