

Banco de Receitas “Modo Automático 80/20” — Plano Pessoal (Upsell 2)

1. CATEGORIA 1 — CAFÉ DA MANHÃ RÁPIDO (20 receitas)

1.1 Sem Fogão — Só Monta (7 receitas)

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Iogurte Turbinado	iogurte natural, aveia, banana, mel	mistura tudo no pote	2 min	média	manhã	todos	café corrido
Pão com Requeijão e Tomate	pão de forma, requeijão, tomate	passa requeijão, coloca fatia de tomate	3 min	baixa	manhã	A, B	café corrido
Banana com Amendoim	banana, pasta de amendoim	corta banana, passa amendoim	2 min	média	manhã	todos	zero energia
Sanduíche de Queijo Frio	pão de forma, queijo muçarela, manteiga	passa manteiga, coloca queijo, fecha	2 min	média	manhã	A, B, C	café corrido
Aveia com Leite e Maçã	aveia, leite integral, maçã	coloca aveia no leite, rala maçã por cima	3 min	média	manhã	todos	fim de semana
Tapioca Pronta com Requeijão	tapioca pronta (pacote), requeijão	abre pacote, passa requeijão, enrola	1 min	baixa	manhã	A, B, C, D	emergência

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Frutas com Castanha	banana, maçã, castanha-do-pará	corta frutas, quebra castanha por cima	3 min	baixa	manhã	A, B	fim de semana

1.2 Com Micro-ondas — Máx 3 min (7 receitas)

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Ovo de Caneca	ovo, leite, manteiga	quebra ovo na caneca, bate com leite, micro-ondas 1 min	2 min	alta	manhã	todos	café corrido
Bolo de Caneca de Banana	banana amassada, aveia, ovo, leite	amassa banana, mistura tudo, micro-ondas 2 min	3 min	média	manhã	A, B	fim de semana
Mingau de Aveia Expresso	aveia, leite, mel	mistura na caneca, micro-ondas 2 min	3 min	média	manhã	todos	zero energia
Pão de Queijo de Caneca	polvilho (tapioca), queijo muçarela ralado, ovo, leite	mistura na caneca, micro-ondas 2 min	3 min	média	manhã	A, B, C	fim de semana

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Omelete de Caneca	ovo, presunto picado, queijo, leite	bate ovo com leite, coloca recheio, micro-ondas 2 min	3 min	alta	manhã	todos	café corrido
Batata Doce no Micro-ondas	batata doce pequena	furar com garfo, micro-ondas 3 min	3 min	baixa	manhã	A, B, C, D	zero energia
Tapioca de Micro-ondas	goma de tapioca, água, sal	mistura na caneca, micro-ondas 2 min, vira	3 min	baixa	manhã	todos	café corrido

1.3 Com Fogão — Máx 10 min (6 receitas)

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Ovo Mexido Turbinado	ovo, requeijão, presunto picado	bate ovo, frita, coloca requeijão e presunto no final	5 min	alta	manhã	todos	café corrido
Panqueca de Banana	banana amassada, ovo, aveia	amassa banana, mistura com ovo e aveia, frita pequenas	8 min	média	manhã	A, B	fim de semana

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Tapioca na Frigideira	goma de tapioca, manteiga, queijo	espalha goma na frigideira quente, vira, coloca queijo, dobra	5 min	média	manhã	todos	café corrido
Ovo Frito com Pão	ovo, manteiga, pão de forma	frita ovo na manteiga, tosta pão na mesma frigideira	5 min	alta	manhã	A, B, C, D	zero energia
Crepioca Rápida	tapioca, ovo, queijo	mistura tapioca com ovo, frita como panqueca, coloca queijo	7 min	alta	manhã	A, B, C	café corrido
Pão na Chapa com Ovo	pão francês (de ontem), manteiga, ovo	corta pão, tosta na manteiga, frita ovo no meio	6 min	alta	manhã	todos	fim de semana

2. CATEGORIA 2 — ALMOÇO/JANTAR RÁPIDO (25 receitas)

2.1 Sem Cozinhar — Monta, Aquece ou Come Frio (8 receitas)

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Salada de Atum com Arroz	atum em lata, arroz pronto (de ontem), tomate, cebola	mistura atum desfiado com arroz frio, corta tomate e cebola	5 min	alta	almoço/jantar	A, B	zero energia
Sanduíche de Sardinha	pão de forma, sardinha em lata, tomate	escorre sardinha, coloca no pão com fatia de tomate	3 min	alta	almoço/jantar	todos	emergência
Arroz com Feijão e Ovo Cozido	arroz pronto, feijão pronto, ovo cozido (de ontem)	aquece arroz e feijão no micro-ondas, corta ovo por cima	4 min	alta	almoço/jantar	A, B, C, D	zero energia
Salada de Frango Desfiado	frango desfiado (sobra), alface, tomate, cenoura ralada	mistura tudo cru, tempera com limão se tiver	5 min	alta	almoço/jantar	A, B	fim de semana
Wrap de Presunto e Queijo	pão de forma grande (ou tortilha), presunto, queijo, tomate	monta e enrola, pode esquentar 30 seg no micro-ondas	3 min	média	almoço/jantar	A, B, C	café corrido

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Cuscuz com Sardinha	cuscuz pronto (pacote), sardinha em lata, manteiga	aquece cuscuz no micro-ondas, coloca sardinha por cima	4 min	alta	almoço/jantar	todos	zero energia
Arroz com Linguiça Fria	arroz pronto, linguiça calabresa (cozida de ontem)	corta linguiça em rodelas, mistura com arroz frio ou aquecido	3 min	alta	almoço/jantar	A, B, C, D	emergência
Salada de Macarrão com Atum	macarrão cozido (sobra), atum em lata, tomate, azeite se tiver	mistura macarrão frio com atum desfiado e tomate picado	5 min	alta	almoço/jantar	A, B	fim de semana

2.2 Com Fogão — Até 10 minutos (10 receitas)

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Macarrão com Man-teiga e Queijo	macarrão, manteiga, queijo muçarela ralado	cozinha macarrão, escorre, mistura manteiga e queijo no fogo baixo	10 min	baixa	almoço/jantar	todos	zero energia

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Arroz de Forno Rápido	arroz pronto, queijo, presunto, ovo	mistura tudo numa frigideira, tampa e deixa ovo cozinhar no vapor	8 min	alta	almoço/jantar	A, B, C	fim de semana
Frango Grelhado Rápido	filé de frango, alho, sal, manteiga	tempera, frita na frigideira quente 4 min de cada lado	10 min	alta	almoço/jantar	todos	café corrido
Omelete de Queijo e Presunto	ovo, queijo, presunto, manteiga	bate ovo, frita, coloca recheio, dobra	6 min	alta	almoço/jantar	todos	zero energia
Carne Moída Refogada	carne moída, cebola, alho, óleo	refoga cebola e alho, coloca carne, frita até dourar	10 min	alta	almoço/jantar	A, B, C, D	café corrido
Batata Frita na Frigideira	batata, óleo, sal	corta em palitos, frita no óleo quente até dourar	10 min	baixa	almoço/jantar	A, B	fim de semana
Linguiça Acebolada	linguiça calabresa, cebola, óleo	corta linguiça e cebola, refoga tudo junto	8 min	alta	almoço/jantar	todos	zero energia

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Peixe Frito Rápido	filé de peixe (tilápia ou merluza), limão, sal, farinha de mandioca	tempera, passa na farinha, frita 3 min de cada lado	8 min	alta	almoço/jantar	A, B, C	fim de semana
Couve Refogada com Alho	couve, alho, óleo, sal	refoga alho, coloca couve picada, mexe até murchar	5 min	baixa	almoço/jantar	todos	zero energia
Arroz com Ovo e Cebolinha	arroz pronto, ovo, cebolinha (ou cebola), óleo	frita cebola, coloca arroz, faz espaço, frita ovo, mistura	7 min	alta	almoço/jantar	A, B, C, D	emergência

2.3 Com Micro-ondas — Até 5 minutos (7 receitas)

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Arroz de Micro-ondas	arroz cru, água, sal	coloca em refratário, micro-ondas 12 min (mas pode usar arroz de pacote pronto: 3 min)	3 min (com arroz pronto)	baixa	almoço/jantar	todos	emergência

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Batata Assada no Micro-ondas	batata, manteiga, sal	lava, fura, micro-ondas 5 min, corta, coloca manteiga	6 min	baixa	almoço/jantar	A, B, C, D	zero energia
Brócolis no Micro-ondas	brócolis, água, sal	coloca em refratário com água, micro-ondas 4 min	5 min	baixa	almoço/jantar	todos	zero energia
Ovo Pochê no Micro-ondas	ovo, água, vinagre (opcional)	coloca água na caneca, quebra ovo devagar, micro-ondas 1 min	2 min	alta	almoço/jantar	A, B	fim de semana
Cenoura Cozida no Micro-ondas	cenoura, água, manteiga	corta em rodela, coloca água, micro-ondas 4 min, escorre, coloca manteiga	5 min	baixa	almoço/jantar	todos	zero energia
Sopa de Legumes Instantânea	legumes congelados (mistura), água, caldo de galinha (tablete)	coloca tudo no refratário, micro-ondas 5 min	6 min	baixa	almoço/jantar	A, B, C	emergência

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Peixe no Micro-ondas	filé de peixe, limão, sal, manteiga	tempera, coloca na travessa com manteiga, micro-ondas 4 min	5 min	alta	almoço/jantar	A, B	fim de semana

3. CATEGORIA 3 — LANCHE ANTI-FOME NOTURNA (20 receitas)

3.1 Doces Naturais — Fruta, Mel, Iogurte (7 receitas)

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Banana com Mel	banana, mel	corta banana, rega mel	1 min	baixa	noite	todos	fome noturna
Iogurte com Mel e Canela	iogurte natural, mel, canela em pó	mistura tudo	2 min	média	noite	A, B	fome noturna
Maçã Assada no Micro-ondas	maçã, mel, canela	corta maçã, coloca mel e canela, micro-ondas 3 min	4 min	baixa	noite	A, B	fome noturna
Abacaxi com Iogurte	abacaxi (em calda de lata, escorrido), iogurte natural	mistura	2 min	baixa	noite	A, B, C	fome noturna

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Pera com Mel	pera, mel	corta pera, rega mel	2 min	baixa	noite	todos	fome noturna
Smoothie de Banana	banana, leite, mel (opcional)	bate no liquidificador ou amassa bem e mistura	3 min	média	noite	A, B	fome noturna
Laranja com Mel	laranja, mel	corta laranja em gomos, rega mel	2 min	baixa	noite	todos	fome noturna

3.2 Salgados Leves — Ovo, Queijo, Pão (7 receitas)

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Ovo Cozido com Sal	ovo, sal	cozinha ovo (deixa de molho em água fervente 10 min, ou usa pronto)	1 min (se pronto) / 12 min (se cozinhar)	alta	noite	todos	fome noturna
Queijo com Pão Tostado	queijo muçarela, pão de forma, manteiga	tosta pão na frigideira, derrete queijo por cima	5 min	média	noite	A, B, C	fome noturna
Requeijão com Pão	requeijão, pão de forma	passa requeijão, come	1 min	baixa	noite	todos	fome noturna
Ovo Frito Pequeno	ovo, manteiga, sal	frita ovo pequeno na frigideira	4 min	alta	noite	A, B, C, D	fome noturna

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Tapioca com Queijo	goma de tapioca, queijo muçarela	faz tapioca na frigideira, coloca queijo, dobra	5 min	média	noite	todos	fome noturna
Pão com Manteiga e Alho (Torrada)	pão, manteiga, alho amassado	mistura manteiga com alho, passa no pão, tosta na frigideira	5 min	baixa	noite	A, B	fome noturna
Queijo Quente na Frigideira	queijo muçarela em fatias	coloca queijo na frigideira quente, vira quando derreter e dourar	3 min	média	noite	todos	fome noturna

3.3 Neutros — Saciam Sem Açúcar Nem Gordura (6 receitas)

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Água com Limão	água, limão	espreme limão na água	1 min	zero	noite	todos	fome noturna
Chá de Camomila com Torrada	chá de camomila (sachê), torrada (pronta)	faz chá, come torrada	3 min	baixa	noite	A, B	fome noturna

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Caldo de Legumes (Pronto)	caldo de legumes (caixinha ou tablete), água	aquece água, dissolve caldo	3 min	baixa	noite	todos	fome noturna
Pepino com Sal	pepino, sal	corta pepino em rodela, polvilha sal	2 min	zero	noite	A, B, C	fome noturna
Cenoura Crua Ralada	cenoura, limão, sal	rala cenoura, tempera com limão e sal	4 min	baixa	noite	todos	fome noturna
Água de Coco Natural	água de coco (pronta, caixinha ou coco verde se tiver)	abre e bebe	1 min	zero	noite	todos	fome noturna

4. CATEGORIA 4 — OPÇÕES DE EMERGÊNCIA (15 receitas)

4.1 Com Só 1 Ingrediente (5 receitas)

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Leite Quente com “Película”	leite integral	esquenta leite na frigideira até formar película, come com colher	5 min	média	qualquer	A, B, C, D	emergência

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Banana Inteira	banana	descasca e come	1 min	baixa	qualquer	todos	emergência
Ovo Cozido (Pronto)	ovo cozido (comprado ou deixado pronto)	descasca e come	1 min	alta	qualquer	todos	emergência
Queijo em Fatia	queijo muçarela em fatia	come a fatia	zero	média	qualquer	todos	emergência
Pão Seco	pão de forma ou francês	come	zero	baixa	qualquer	todos	emergência

4.2 Em Menos de 2 Minutos (5 receitas)

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Requeijão no Pão	pão, requeijão	passa requeijão, come	1 min	baixa	qualquer	todos	emergência
Atum na Lata (Escorrido)	atum em lata	abre, escorre, come com garfo	1 min	alta	qualquer	todos	emergência
Iogurte Natural	iogurte natural (copinho)	abre e come	zero	média	qualquer	todos	emergência
Aveia com Água	aveia, água	mistura aveia na água, espera 1 min, come	2 min	média	qualquer	todos	emergência

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Sardinha no Pão	pão, sardinha em lata	abre sardinha, coloca no pão, come	2 min	alta	qualquer	todos	emergência

4.3 Qualquer Pessoa Consegue Fazer — Zero Habilidade (5 receitas)

Nome	Ingredientes	Preparo	Tempo	Proteína	Momento	Perfil	Tag
Manteiga no Pão	pão, manteiga	passa manteiga no pão	1 min	baixa	qualquer	todos	emergência
Arroz com Man- teiga	arroz pronto (de ontem ou pacote), manteiga	aquece arroz, coloca manteiga, mistura	3 min	baixa	qualquer	todos	emergência
Macarrão com Man- teiga	macarrão cozido (de ontem), manteiga	aquece macarrão, coloca manteiga, mistura	3 min	baixa	qualquer	todos	emergência
Ovo Mexido no Micro-ondas	ovo, leite (opcional)	quebra ovo na caneca, bate com garfo, micro- ondas 1 min	2 min	alta	qualquer	todos	emergência
Queijo Der- retido no Micro-ondas	queijo muçarela ralado ou fatiado	coloca no prato, micro- ondas 1 min, come	2 min	média	qualquer	todos	emergência

5. ÍNDICE CRUZADO

5.1 Por Perfil — 10 Receitas Recomendadas Primeiro

5.1.1 Perfil A (Mais Energia, Algum Tempo)

#	Receita	Código	Por que recomendar
1	Ovo de Caneca	1.2.1	Rápido, proteico, versátil
2	Panqueca de Banana	1.3.2	Prazeroso, fim de semana
3	Frango Grelhado Rápido	2.2.3	Proteína de qualidade, saciedade
4	Salada de Frango Desfiado	2.1.4	Refrescante, equilibrada
5	Bolo de Caneca de Banana	1.2.2	Conforto, doce natural
6	Tapioca na Frigideira	1.3.3	Tradição brasileira, rápida
7	Arroz de Forno Rápido	2.2.2	Completa, uma panela só
8	Peixe Frito Rápido	2.2.8	Variedade proteica, sabor
9	Maçã Assada no Micro-ondas	3.1.3	Sobremesa quente, conforto
10	Smoothie de Banana	3.1.6	Hidratação, nutrientes

5.1.2 Perfil B (Energia Média, Pouco Tempo)

#	Receita	Código	Por que recomendar
1	Ovo Mexido Turbinado	1.3.1	Café proteico, 5 min
2	Tapioca com Queijo	3.2.5	Noturno, saciedade
3	Macarrão com Manteiga e Queijo	2.2.1	Conforto, familiar
4	Iogurte Turbinado	1.1.1	Café rápido, nutritivo
5	Omelete de Queijo e Presunto	2.2.4	Almoço completo, 6 min

#	Receita	Código	Por que recomendar
6	Wrap de Presunto e Queijo	2.1.5	Portátil, sem louça
7	Mingau de Aveia Expresso	1.2.3	Zero energia, quente
8	Queijo Quente na Frigideira	3.2.7	Noturno, prazer
9	Salada de Macarrão com Atum	2.1.8	Sobra, refrescante
10	Pão com Manteiga e Alho	3.2.6	Aromático, satisfatório

5.1.3 Perfil C (Pouca Energia, Muito Pouco Tempo)

#	Receita	Código	Por que recomendar
1	Tapioca Pronta com Requeijão	1.1.6	1 min, emergência matinal
2	Requeijão no Pão	4.2.1	1 min, qualquer hora
3	Ovo Frito com Pão	1.3.4	5 min, proteico, simples
4	Arroz com Feijão e Ovo Cozido	2.1.3	Brasileira, completa
5	Linguiça Acebolada	2.2.7	Sabor, 8 min
6	Batata Doce no Micro-ondas	1.2.6	3 min, carboidrato
7	Cuscuz com Sardinha	2.1.6	Nordestina, 4 min
8	Ovo Frito Pequeno	3.2.4	Noturno, 4 min
9	Carne Moída Refogada	2.2.5	Base para várias refeições
10	Arroz com Ovo e Cebolinha	2.2.10	Arroz chaufa, 7 min

5.1.4 Perfil D (Exaustão Máxima, Emergência Constante)

#	Receita	Código	Por que recomendar
1	Banana Inteira	4.1.2	Zero preparo, energia imediata
2	Requeijão com Pão	3.2.3	1 min, noturno
3	Atum na Lata	4.2.2	Proteína direta, 1 min
4	Queijo em Fatia	4.1.4	Zero tempo, mastiga
5	Iogurte Natural	4.2.3	Pronto, probiótico
6	Pão Seco	4.1.5	Zero, sempre disponível
7	Manteiga no Pão	4.3.1	Gordura, saciedade
8	Ovo Cozido (Pronto)	4.1.3	Proteína, se tiver deixado pronto
9	Arroz com Manteiga	4.3.2	Sobra, 3 min
10	Leite Quente com “Película”	4.1.1	Conforto, 5 min

5.2 Por Situação de Falha — 5 Receitas Melhores para Cada

5.2.1 Fome Noturna

#	Receita	Código	Estratégia
1	Banana com Mel	3.1.1	Doce natural, triptofano
2	Ovo Cozido com Sal	3.2.1	Proteína, saciedade prolongada
3	Queijo Quente na Frigideira	3.2.7	Prazer, sem carboidrato
4	Iogurte com Mel e Canela	3.1.2	Caseína, sono melhor
5	Água com Limão	3.3.1	Hidratação, “fome fantasma”

5.2.2 Zero Energia

#	Receita	Código	Estratégia
1	Tapioca Pronta com Requeijão	1.1.6	1 min, mastiga
2	Requeijão com Pão	3.2.3	1 min, noturno
3	Batata Doce no Micro-ondas	1.2.6	3 min, carboidrato lento
4	Mingau de Aveia Expresso	1.2.3	Quente, conforto
5	Couve Refogada com Alho	2.2.9	Verde, nutrientes

5.2.3 Café Corrido

#	Receita	Código	Estratégia
1	Ovo de Caneca	1.2.1	2 min, proteico, quente
2	Tapioca Pronta com Requeijão	1.1.6	1 min, leva na mão
3	Pão com Requeijão e Tomate	1.1.2	3 min, equilibrado
4	Ovo Mexido Turbinado	1.3.1	5 min, saciedade
5	Crepioca Rápida	1.3.5	7 min, proteico

5.2.4 Fim de Semana

#	Receita	Código	Estratégia
1	Panqueca de Banana	1.3.2	8 min, prazer matinal
2	Bolo de Caneca de Banana	1.2.2	3 min, doce caseiro
3	Pão na Chapa com Ovo	1.3.6	6 min, ritual
4	Salada de Frango Desfiado	2.1.4	Refrescante, leve
5	Maçã Assada no Micro-ondas	3.1.3	4 min, sobremesa quente

5.2.5 Emergência

#	Receita	Código	Estratégia
1	Banana Inteira	4.1.2	Zero, sempre
2	Atum na Lata	4.2.2	Proteína, 1 min
3	Queijo em Fatia	4.1.4	Zero, mastiga
4	Requeijão no Pão	4.2.1	1 min, calórico
5	Ovo Mexido no Micro-ondas	4.3.4	2 min, proteico

5.2.6 Exaustão Total

#	Receita	Código	Estratégia
1	Iogurte Natural	4.2.3	Pronto, vivo
2	Pão Seco	4.1.5	Zero, mastiga
3	Manteiga no Pão	4.3.1	Gordura, energia
4	Arroz com Manteiga	4.3.2	Sobra, 3 min
5	Queijo Derretido no Micro-ondas	4.3.5	2 min, prazer

5.2.7 Sem Nada em Casa

#	Receita	Código	Estratégia
1	Leite Quente com “Película”	4.1.1	5 min, proteína
2	Aveia com Água	4.2.4	2 min, fibra
3	Ovo Cozido (Pronto)	4.1.3	Se tiver deixado
4	Sardinha no Pão	4.2.5	2 min, ômega-3
5	Macarrão com Manteiga	4.3.3	Sobra, 3 min