

MANUAL DE LANCHES PROTEICOS

PODER DO ÍNDICE GLICÊMICO

7 DIAS



1

COXINHA FIT

RENDIMENTO DA RECEITA

2 lanches

INGREDIENTES

6 colheres de frango cozido desfiado
2 colheres de queijo parmesão fresco
2 colheres de creme de ricota

MODO DE PREPARO

Misture o frango ao creme de ricota, usando o queijo parmesão para empanar. Leve ao forno para assar



PLANO SECA GORDURA

2

BOLINHO PROTEICO

RENDIMENTO DA RECEITA

2 lanches

INGREDIENTES

1/2 lata de atum ou 50gr de frango desfiado

2 ovos

sal, pimenta, orégano e

temperos naturais a gosto

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes e coloque em forminhas de silicone! Coloque em forno pré aquecido a 200 graus por 20 minutinhos!



PLANO SECA GORDURA

3

CROQUETE DE CARNE

RENDIMENTO DA RECEITA

2 lanches

INGREDIENTES

100g de carne moída de sua preferência;
1 ovo;
1 col de café de pimenta calabresa;
1 col de chá de páprica defumada ou doce;
1/4 cebola em cubos pequenos refogada;
1 dente de alho cortado pequeno refogado

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno q 200 graus; Coloque em uma vasilha a carne, os temperos e o ovo; Misture todos os ingredientes com as mãos e modele os croquetes; Asse em forno pré-aquecido por 25 a 30 minutos.



PLANO SECA GORDURA

4 ESPETINHO

RENDIMENTO DA RECEITA

2 lanches

INGREDIENTES

100g de frango em cubos

Tomate cereja

Abóbriinha em cubos

OBS: Pode ser usado outras opções da lista

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com limão e alho ralado, para que não precise usar sal.

Tempere os legumes a gosto.



PLANO SECA GORDURA

5

WRAP DE ALFACE

RENDIMENTO DA RECEITA

2 lanches

INGREDIENTES

2 folhas de alface americano
100g de frango desfiado ou em tiras
1/2 cenoura pequena ralada
1 colher de creme de ricota
temperos desidratados a gosto

MODO DE PREPARO

Abra a folha de alface encima de um pedaço de plástico filme. Espalhe creme de ricota, frango cozido e a cenoura ralada. Enrole bem firme.

Obs.: O frango pode ser substituído por atum também.



PLANO SECA GORDURA

6

SUFLE "Finger"

RENDIMENTO DA RECEITA

2 lanches

INGREDIENTES

3 claras de ovo;
1 colher de peito de frango desfiado;
1 xícara de brócolis já cozido;
1 colher de Queijo Cottage;
1 colher de Creme de ricota;
1 colher pequena de fermento em pó;
Sal à gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes até formar uma mistura bem homogênea. Deposite a mistura em formas para suflê, as formas devem ser untadas antes com um pouco de azeite. Leve para assar em forno aquecido a 200°C por aprox. 30 minutos ou até dourar.



PLANO SECA GORDURA

7 PANQUECA

RENDIMENTO DA RECEITA

2 lanches

INGREDIENTES

2 Ovos

50g de Mussarela Light

Recheio: Creme de ricota, queijo branco, pode rechear com tomatinhos cereja, atum, legumes da lista ou frango desfiado.

MODO DE PREPARO

No fogo baixo, coloque em uma frigideira antiaderente o queijo mussarela light. Espere criar uma casquinha, enquanto isso estoure o ovo e bata na mão, coloque temperos a gosto! Quando o queijo estiver douradinho jogue o ovo! Ainda em fogo baixo, vire, doure um pouco do outro lado e recheie!



PLANO SECA GORDURA

8 QUIBE DE COUVE-FLOR

RENDIMENTO DA RECEITA

4 lanches

INGREDIENTES

500g de carne moída

1 e 1/2 xícara de couve-flor crua triturada

1/2 cebola pequena picada bem pequena

1 xícara de hortelã picada

2 col de chá de pimenta síria

Sal e pimenta-do-reino à gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela misture a carne moída com a couve-flor com as mãos. Acrescente a cebola, a hortelã, a pimenta e o sal. Amasse até ficar uma massa bem uniforme. Molde a massa em bolinhas. Asse em forno pré-aquecido à 200 graus por 10-15 minutos OU na AirFryer por 10 minutos.



PLANO SECA GORDURA

Lanches únicos

OMELETE PRÁTICO

2 Ovos com tomates em cubos

OMELETE COMPLETO

2 Ovos

Legumes da lista

1 fatia de queijo parmesão

OMELETE DE MICROONDAS

2 ovos

1 colher de Frango desfiado

1 colher de ricota

Sal, azeite e orégano a gosto

Em uma tigela coloque todos os ingredientes e leve ao microondas por 2 minutos e meio gema dura ou 2 minutos para gema mole.



BOM *apetite*



Plano Seca
Gordura 7D