



DESAFIΟ CORPO EM FOCO

PLANO DE REFEIÇÃO
SEMANA 1

BEM VINDO A SEMANA 1!

PRIMEIRAS COISAS...

Espero que você esteja realmente animado com esta primeira semana de desafio. Se não, é melhor você ficar animado! Temos tantas receitas de refeições saborosas e lanches incríveis que você não vai perder seus velhos hábitos alimentares. As receitas são escritas para uma porção, mas acredite em mim, você provavelmente terá que fazer mais algumas para compartilhar. Oferecemos opções para cada refeição e lanche de que você possa precisar, mas sinta-se à vontade para misturar suas próprias receitas favoritas que se enquadrem nas diretrizes do e-book Dieta rica em fibras. Divirta-se!

SUPLEMENTOS DE SMOOTHIE



É muito importante que você receba uma grande variedade de nutrientes para que seu corpo possa trabalhar em seu desempenho máximo para ajudá-lo a perder peso. O problema é que nem sempre obtemos essas coisas nas quantidades certas por meio de nossos alimentos. Felizmente, é para isso que servem os suplementos de smoothie. Confira o e-book Smoothies ou a Bíblia de Micronutrientes para obter ideias. Certifique-se de adicionar alguns suplementos diferentes aos seus smoothies todos os dias para que seu corpo funcione com a capacidade ideal de perda de peso.

ADAPTANDO RECEITAS

As receitas que forneci são baseadas nas necessidades dietéticas específicas do Desafio Corpo em Foco, mas é provável que você não goste de todos os ingredientes de todas as receitas do plano de refeições. Boas notícias! As receitas podem ser alteradas. Em alguns casos, você pode simplesmente deixar de fora o ingrediente de que não gosta. Por exemplo, se você não gosta de tomates e o plano de refeição inclui tacos com abacate, alface e tomate, você pode simplesmente pular os tomates. Mas tenha cuidado; você não quer deixar muitas coisas de fora ou vai acabar perdendo nutrientes importantes.

Uma opção melhor seria trocar o ingrediente de que você não gosta por outro que ofereça os mesmos nutrientes. É aí que esta seção se torna útil. Use-o para trocar o ingrediente indesejado por outro na mesma categoria. Você também pode trocar qualquer refeição ou lanche por um smoothie - mas limite os smoothies a um ou dois por dia. Esta não é uma lista abrangente de forma alguma, mas deve dar uma boa ideia do que você precisa para cumprir as diretrizes nutricionais do Plano de Surtos. Também pode servir como guia ou lista de compras se você quiser criar seu próprio plano de refeições.

CARBOIDRATOS

- 1 fatia de pão integral
- 1 tortilha de trigo integral de 20 cm
- 1/3 de xícara de quinoa cozida ou arroz integral
- 1/2 xícara de aveia cozida
- 1/2 xícara de macarrão de trigo integral cozido
- 1 xícara de pipoca estourada
- 7 biscoitos de trigo integral
- 2 fatias de pão integral finos

PROTEÍNAS (180 A 250 GRAMAS)

- 1 peito de frango médio (1 xic)
- 1/3 de xícara de carne moída extra-magra
- 1 hambúrguer extra-magro de 150g
- 1 hambúrguer de salmão
- 1 lata de atum
- 8 a 10 pedaços médios de camarão
- 2 filé de salmão / qualquer peixe branco
- 3 ovos
- 1/2 iogurte grego puro
- 2 col. de sopa de manteiga de amêndoas



VEGETAIS (QUANTIDADES ILIMITADAS)

- Abacate
- Cenoura
- Tomate
- Alface
- Espinafre
- Couve
- Batata Doce
- Abóbora
- Pepino
- Pimentas
- Feijões
- Cebola
- Beterrabas
- Brócolis
- Ervilhas
- Couve-Flor
- Salsão
- Cogumelos
- Abobrinha
- Beringelas



FRUTAS

- 1/2 xic. frutas verm. escuras (mirtilos, amoras, açaí, goji, etc.)
- 1/4 xic. morangos
- 1/2 maçã grande
- 1/2 banana
- 1 toranja
- 1/2 laranja
- 1/2 pêssego
- 1/2 xic. abacaxi
- 1 xícara de melancia
- 1/2 pêra



LATICÍNIOS

- 1 xícara de leite de amêndoas
- 1/2 xícara de iogurte grego puro
- 1/2 xic. de queijo cottage



GORDURAS

- 2 col. de sopa de manteiga de amêndoas naturais
- 2 col. de sopa homus
- 1 colher de azeite
- 1 col. de sopa de óleo de coco

- 1/3 xic. nuts s/ sal (amêndoas, nozes, castanhas etc.)
- 1/4 de xícara de azeitonas
- 1 col. de sopa de linhaça moída
- 1 col. de sopa de semente de chia
- 1 abacate



OUTROS

- 1 colher de proteína em pó
- Temperos secos (ilimitado)
- Sal rosa do Himalaia ou sal real (com moderação)
- Alho (ilimitado)
- Mostarda (ilimitada)
- Qualquer óleo essencial (ilimitado)
- Chá descafeinado, sem açúcar (ilimitado)
- 1/4 de xícara de molho (caseiro)

Lista de Compras SEM.1

VEGETAIS

- 4 1/4 abacates
- 2 1/2 cenouras grandes
- 2 xic. flor de brócolis
- 2 xic. de espinafre
- 1/2 cacho de couve (2-3 xic.)
- 9 folhas de alface romana
- 1 cogumelo de escolha
- 2 cebolas pequenas
- 2 pimentões vermelhos
- 2 pimentões verdes
- 1/4 cebola roxa
- 1/2 xícara de ervilhas
- 3 talos de aipo
- 1/2 pepino
- 1 1/2 batata doce média
- 9 tomates roma/italiano
- 1 abobrinha
- 3/4 xic. feijão preto
- 1/2 xic. feijão branco
- 7 tomates cereja
- 1/2 lata de tomate picado 400g
- 1/2 xícara de vegetais mistos congelados

PROTEÍNAS

- 18 ovos
- 9 fatias de presunto
- 16 onças de peru moído (2 xic.)
- 6 peitos de frango de 170g
- 16 pedaços de camarão médio
- 1/2 lata de atum embalado em água

LATICÍNIOS

- 3 xic de leite de amêndoas sem açúcar
- 1/4 de xícara de queijo cottage
- 3 xic. iogurte grego puro

NUTS E GORDURAS

- 2 1/2 col. de sopa de castanha de caju s/ sal
- 2 col. de sopa de pistache s/ sal
- 1 1/4 de xícara de amêndoas fatiadas s/ sal
- 3/4 de xícara de azeite de oliva extra-virgem
- 6 col. de sopa homus
- 6 col. de sopa de óleo de coco

OUTROS

- 1/4 de xícara de molho
- 1 colher de proteína de chocolate em pó
- 1 col. de sopa de proteína de baunilha em pó
- 6 col. de sopa de sementes de chia
- 1/2 de pasta de tomate
- 1 de purê de abóbora

TEMPEROS

- Sal (a gosto)
- Pimenta preta (a gosto)
- Sal de alho (a gosto)
- 7 colheres de chá de alho picado (7 dentes)
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1/2 xícara de manjericão fresco
- 2 colheres de chá de manjericão seco
- 1/4 de xícara de coentro fresco
- 1 colher de chá de coentro seco

(Lista de Compras - Semana 1 continua...)

- 3 colheres de sopa de salsa fresca
- 1/4 colher de chá de alecrim
- 1/2 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 2 colheres de chá de orégano moído
- 1/2 colher de chá de tomilho
- 1 colher de chá de cominho (opcional)
- 1/2 colher de chá de pimenta-caiena em pó
- 1/2 colher de chá de pálrica
- 1/2 colher de chá de pimenta em pó
- 1/2 colher de chá de curry em pó
- 2 colheres de chá de pimenta vermelha
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 1 colher de chá de extrato de bordo
- 1 1/2 colher de chá de canela
- 1/2 colher de chá de especiarias para torta de abóbora
- 6 colheres de sopa de stevia
- 2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 4 colheres de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 vinagre balsâmico (opcional)
- 1 1/2 xícara de caldo de galinha sem gordura
- 6 colheres de chá de suco de limão
- 1 1/2 col. de sopa de suco de limão
- 2 1/2 col. de sopa de molho picante
- 1 col. de chá de pesto
- 2 1/4 colher de chá de maionese
- OE- Tangerina, cardamomo, olíbano, hortelã-pimenta, canela, toranja, lima, limão (ou laranja selvagem)

DAY ONE



Durante o dia, beba doze copos de 240ml de água com 2 gotas de OE de limão, toranja ou hortelã-pimenta (um com cada refeição e lanche, mais seis).

DESJEJUM (7 AM) OVOS MEXIDOS E ABACATE

INGREDIENTES 3 ovos • 2 T de leite de amêndoas • 1 col. sopa de sementes de chia
• Sal e pimenta (a gosto) • 1 abacate fatiado

PREPARO Bata os ovos, o leite de amêndoas, as sementes de chia, o sal e a pimenta na tigela até misturar bem. Aqueça a frigideira e boriffe com spray de cozinha antiaderente. Despeje a mistura de ovos na frigideira e cozinhe puxando e dobrando suavemente até que nenhum líquido permaneça e os ovos estejam totalmente cozidos. Retire do fogo, coloque em um prato e cubra com as fatias de abacate.

LANCHE (10 AM) CENOURAS E MOLHO

INGREDIENTES 1/2 xícara de iogurte grego natural • 1/4 xícara de manjericão fresco • 1/4 xícara de coentro fresco • pitada de pimenta caiena. • 1 cenoura grande, descascada e fatiada



PREPARO No liquidificador, misture iogurte grego, manjericão, coentro, e pimenta caiena até ficar bem misturado. Você pode adicionar manjericão extra, coentro ou pó de pimenta de Caiena, se desejar. Mergulhe as cenouras no molho de iogurte.

ALMOÇO (12 PM) SALADA DE COUVE E AMÊNDOA

INGREDIENTE 1 col. sopa de cebola picada • 2 col. sopa de suco de limão • 1 col. sopa de vinagre de maçã • 1 col. sopa de azeite • 1/2 couve • 1/4 de xícara de amêndoas torradas • 1 peito de frango de 180 gramas, cozido, fatiado • 1/2 xícara de ervilha torta • sal e pimenta

PREPARO Em uma tigela pequena, misture a cebola picada, o suco de limão, o vinagre e o azeite de oliva. Deixou de lado. Lave a couve, remova as costelas e corte em pedaços pequenos. Misture as amêndoas, o frango, as ervilhas e o vinagrete em uma tigela grande. Polvilhe com sal e pimenta.

LANCHE (3 PM) MIX DE NUTS COM LEITE DE AMÊNDOA



INGREDIENTES 2 col. sopa de castanha de caju s sal • 2 col. sopa de amêndoas s sal • 2 col. sopa de pistache s sal • 1 xícara de leite de amêndoas sem açúcar

PREPARO Combine as nuts em uma tigela pequena. Desfrute com um copo de leite de amêndoas. (Opção: escolha seu próprio mix de nuts.)

JANTAR (6 PM) FRANGO À ROMANA

INGREDIENTES 1 peito de frango de 180g · sal e pimenta a gosto · 1 colher de chá de óleo de coco · 1 pimentão vermelho, fatiado · 1 colher de chá de alho picado · 200g de tomate em cubos · 1/2 colher de chá de tomilho · 1 / 4 colheres de chá de orégano · 1/2 xícara de caldo de galinha · 1 1/2 colher de chá de suco de limão · 2 colheres de chá de salsa



PREPARO Tempere o peito de frango com sal e pimenta. Aquecer óleo para médio em uma frigideira e cozinhe o frango até que os dois lados estejam marrom, mas por dentro é rosa. Retire o frango e acrescente os pimentões. Cozinhe até dourar ligeiramente e adicione o alho. Cozinhe por 1 minuto e adicione o tomate, tomilho, orégano, caldo de galinha, suco de limão e frango. Deixe ferver, tampe e cozinhe por 20-30 minutos até que o frango não fique mais rosa. Transfira para o prato e cubra com a salsa.

CEIA (9 PM) PIMENTÃO E HOMUS

INGREDIENTES 2-3 col. de chá de homus orgânico · 1/2 pimentão verde, fatiado · 1/2 pimentão vermelho fatiado

PREPARO Mergulhe os vegetais em homus e os saboreie. *DICA: verifique o café da manhã de amanhã para preparar durante a noite.*

DIA 2

 Durante o dia, beba doze copos de 240ml de água . Opcional: 2 gotas de OE de limão, toranja ou hortelã-pimenta (um com cada refeição e lanche, mais seis).

DESJEJUM (7 AM) PUDIM DE CHIA



INGREDIENTES 3 col. sopa sementes de chia · 1 xícara de leite de amêndoas · 2 colheres de chá de estévia · 1/2 colher de chá de baunilha · pitada de canela (opcional) · 3 colheres de chá de amêndoas (opcional)

PREPARO Bata as sementes de chia, o leite de amêndoas, a estévia, a baunilha e a canela. Deixe descansar por 10 min, bata, cubra e leve à geladeira durante a noite. Adicione leite de amêndoas extra se desejar para diluir. Cubra com amêndoas.

LANCHE (10 AM) PALITOS DE AIPO E MANTEIGA DE AMÊNDOA

INGREDIENTES 2 talos de aipo, cortados em três · 3 col de sopa de manteiga de amêndoas

PREPARO Espalhe 1/2 col. sopa de manteiga de amêndoas em cada palito de aipo.

ALMOÇO (12 PM) CAMARÕES FRITOS

INGREDIENTES 2 colheres de chá de azeite de oliva • 8 pedaços de camarão médio • 1 colher de chá de alho picado • 1/2 abobrinha grande, fatiada • 7 tomates cereja cortados ao meio • sal e pimenta a gosto • 1 colher de chá de manjericão • 1 colher de sopa de suco de limão



PREPARO Em uma frigideira pequena, aqueça o azeite em médio-alto. Refogue o camarão e o alho, até ficarem rosa. Remova o camarão. Aumente a temperatura e adicione a abobrinha. Mexa outro minuto, em seguida, adicione os tomates, sal e pimenta e cozinhe mais um minuto. Adicione ao camarão e polvilhe com manjericão e suco de limão.

LANCHE (3 PM) ABACATES PICADOS

INGREDIENTES 1/2 abacate • 1 colher de chá de suco de limão • 1 colher de chá de sementes de chia • sal e pimenta a gosto

PREPARO Regue o abacate com suco de limão e polvilhe sementes de chia, sal e pimenta a gosto. Coma com uma colher. Não coma a casca.

JANTAR (6 PM) SALADA DE ATUM DO MEDITERRÂNEO



INGREDIENTES 1/2 lata de atum em água, escorrido • 1/4 de cebola roxa picada • 1/2 talo de aipo, em fatias finas • 1/2 tomate romano, cortado em cubos • 2 colheres de chá de limão suco • 1 colher de chá de azeite • sal e pimenta a gosto • 2 folhas de alface romana

PREPARO Misture o atum, a cebola roxa, o aipo, o tomate, o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta em uma tigela pequena e coma sobre a alface.

CEIA (9 PM)

IOGURTE DE TORTA DE LIMÃO

INGREDIENTES 1/2 xícara de iogurte grego • 1-3 OZ gotas de limão • 1-2 colheres de chá de stévia • 1/8 colher de chá de baunilha

PREPARO Misture todos os ingredientes até combiná-los bem.

DIA 3

DESJEJUM (7 AM) ROLINHO DE PRESUNTO E OVO

INGREDIENTES 2 ovos • 1/2 colher de chá de sal de alho • sal e pimenta a gosto • 1/3 xic. de espinafre • 1/2 tomate romano em cubos • 6 fatias de presunto

PREPARO Misture os ovos com alho, sal, sal, pimenta e espinafre. Junte os tomates e depois coloque a mistura nas fatias de presunto e enrole.

LANCHE (10 AM) PEPINO E HOMUS

INGREDIENTES 1/2 pepino, fatiado • 3 col. sopa homus

PREPARO Mergulhe as fatias de pepino no homus.

ALMOÇO (12 PM) SOPA DE TOMATE CASEIRO



INGREDIENTES 1 xic de caldo de galinha sem gordura e com baixo teor de sódio • 1/4 de cebola picada • 1/2 col sopa de manjericão fresco em fatias finas • 1/2 col sopa de pasta de tomate • 3 tomates roma picados • 1/4 colher de chá de sal • 1/8 colher de chá pimenta preta

PREPARO Combine todos os ingredientes em uma panela média. Leve para fogo, reduza o fogo e deixe ferver por 30 minutos. Despeje no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

LANCHE (3 PM) BATATA DOCE FRITA ASSADA

INGREDIENTES 1 batata-doce média • 1 col. sopa de azeite • 1/2 colher de chá de alho em pó • 1/2 colher de chá de páprica • 1/2 colher de chá de sal • pimenta a gosto

PREPARO Pré-aqueça o forno a 200 graus. Corte a batata em pedaços em formato de fritura. Em um saco selável, misture as fatias de batata, azeite, alho em pó, páprica, sal e pimenta. Agite até ficar bem revestido. Espalhe as batatas em uma assadeira forrada de papel manteiga. Asse até que o fundo esteja ligeiramente marrom (cerca de 15 minutos), em seguida, vire e leve ao forno até ficar crocante (cerca de 10 minutos).

JANTAR (6 PM) FRANGO RECHEADO COM TOMATE E SALADA

INGREDIENTES FRANGO: 1 peito de frango médio, descongelado • 1 tomate roma, picado • 1 col. sopa pesto • SALADA: 2 folhas de alface romana picadas • 1 colher de chá de azeite • sal a gosto



PREPARO Unte uma assadeira de vidro e pré-aqueça o forno a 200 graus. Corte uma fenda horizontal ao longo da borda longa do peito de frango, quase do outro lado. Abra e espalhe cada lado com pesto, recheie com tomate e feche. Espalhe o restante do pesto por cima do frango. Coloque o frango em um prato de vidro e leve ao forno até que o frango não fique mais rosa (cerca de 15-20 minutos). Em uma tigela pequena, misture a alface, o azeite e o sal para fazer a salada.

CEIA (9 PM) COUVE FRITA

INGREDIENTES 1/2 maço de couve, sem nervuras, picada • 1 colher de azeite de oliva • 1-2 gotas de OE limão • sal

PREPARO Aqueça o forno a 200°C. Em uma tigela grande, misture o azeite e o OE limão. Misture com a couve até ficar bem revestida e polvilhe com sal. Coloque na assadeira e leve ao forno por 45-50 minutos.

DIA 4

 Durante o dia, beba doze copos de 240ml de água . Opcional: 2 gotas de OE de limão, toranja ou hortelã-pimenta (um com cada refeição e lanche, mais seis).

DESJEJUM (7 AM) IOGURTE GREGO CÍTRICO

INGREDIENTES 1/2 xícara de iogurte grego • 1-2 colheres de chá de stévia • 1-2 gotas de óleo essencial de limão ou laranja selvagem • 1 colher de sopa de sementes de chia • 1 colher de chá fatiada amêndoas (opcional)

PREPARO Em uma tigela pequena, misture o iogurte grego, a stévia, o óleo essencial de limão ou laranja e as sementes de chia até ficar bem misturado. Cubra com as amêndoas fatiadas, se desejar.



LANCHE (10 AM) OVO COZIDO



INGREDIENTES 1 ovo cozido, descascado • escolha de tempero por exemplo, curry em pó, ou sal e pimenta

PREPARO Corte o ovo ao meio no sentido do comprimento e polvilhe com o tempero desejado.

ALMOÇO (12 PM) SALADA GUACAMOLE

INGREDIENTES 2 colheres de sopa de azeite de oliva • 2 colheres de chá de suco de limão • pitada de cominho • sal e pimenta a gosto • 1/2 abacate, picado • 1/2 tomate roma, cortado • 1/4 xic. de feijão preto • 1/4 xic de milho • 2 colher cebola • 1 colher de chá de coentro

PREPARO Em uma tigela pequena, misture o azeite, o suco de limão, o cominho, o sal e a pimenta. Em uma tigela média, misture o abacate, o tomate, o feijão preto, o milho, a cebola e o coentro. Misture com o molho até revestir

LANCHE (3 PM) MANTEIGA DE AMÊNDOA "MASSA DE BISCOITO"

INGREDIENTES 1 col. sopa de proteína de baunilha em pó • 1 col. sopa de manteiga de amêndoas • 1 1/2 colher de chá de baunilha • 1/2 colher de chá de canela • 1 col. sopa de amêndoas picadas • Leite de amêndoas para textura

PREPARO Misture todos os ingredientes esmagando-os com um garfo. Adicione leite de amêndoas conforme necessário para obter a textura da massa do biscoito.



JANTAR (6 PM) MUFFINS DE BOLO DE CARNE COM VEGETAIS

INGREDIENTES 115g de peru moído • 2 1/4 colher de chá de maionese • 1 colher de chá de leite de amêndoas açúcar • 1 colher de chá de cebola picada • 1 colher de chá de pimentão vermelho picado • 1 colher de chá de salsa fresca picada • 1/4 colher de chá de alho picado • 1/8 colher de chá sal • pitada de pimenta • 1/2 xícara de vegetais mistos congelados



PREPARO Pré-aqueça o forno a 200°C. Em uma tigela média, use suas mãos para misturar todos os ingredientes. Molde a mistura em 2 pequenos "pães" e coloque em forminhas untadas. Asse por 20-25 minutos, até que não fique mais rosa no centro. Enquanto o bolo de carne esfria, prepare os vegetais congelados de acordo com as instruções da embalagem.

CEIA (9 PM) PRESUNTO E TACO DE ALFACE COM ABACATE

INGREDIENTES 1 folha de alface romana • 1/2 abacate fatiado • 3 fatias de presunto • sal e pimenta a gosto

PREPARO Camada de fatias de abacate e peru dentro da folha de alface. Polvilhe com sal e pimenta e coma como um taco.

DIA 5

 Durante o dia, beba doze copos de 240ml de água . Opcional: 2 gotas de OE de limão, toranja ou hortelã-pimenta (um com cada refeição e lanche, mais seis).

DESJEJUM (7 AM) OMELETE DE ABACATE E COGUMELOS



INGREDIENTES 1 colher de sopa de azeite de oliva • 1 cogumelo fatiado de escolha • 3 ovos • sal e pimenta a gosto • 1 xícara de espinafre • 1/2 abacate cortado em cubos • 1 colher de chá de sementes de chia

PREPARO Em uma tigela pequena, bata os ovos, o sal e a pimenta. a parte, de lado. Em uma frigideira média, refogue os cogumelos em azeite de oliva 5-6 minutos até que os cogumelos estejam baixos e macios. Transferir para um tigela. Pulverize a frigideira com spray de cozinha e adicione os ovos. Cozinhe em médio até as bordas começarem a definir e a parte inferior dourar. Transfira para um prato e cubra a metade com cogumelos, espinafre e abacate. Polvilhe com sementes de chia, dobre ao meio e divirta-se.

LANCHE (10 AM) SMOOTHIE DE MANTEIGA DE AMÊNDOA

INGREDIENTES 1/2 xíc de iogurte grego • 1/2 xíc de leite de amêndoas • açúcar • 3 col sopa de manteiga de amêndoas • 1 col. sopa de cacau em pó • açúcar • 1/2 colher de chá de extrato de baunilha puro • 2-3 colher de chá de stévia • 1/2 xícara de gelo

PREPARO Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo. Adicione mais gelo conforme necessário para obter a textura desejada.

ALMOÇO (12 PM) CAMARÃO AO LIMÃO E FEIJÕES

INGREDIENTES 8 pedaços de camarão médio • sal de alho a gosto • 1/2 xíc de feijão branco • 2 colheres de sopa de salsa fresca picada • 2 colher de chá de azeite de oliva • 2 colher de chá de suco de limão • sal e pimenta a gosto

PREPARO Polvilhe o camarão cru com sal de alho e grelhe 1-3 minutos até ficar rosa. Misture com feijão branco, salsa, azeite, suco de limão, sal e pimenta.



LANCHE (3 PM) BRÓCOLIS ASSADOS

INGREDIENTES 1 xíc de flor de brócolis • 1 colher de chá de alho fresco • 2 colher de chá de azeite de oliva • 1/4 de col. sopa de alecrim • sal e pimenta a gosto

PREPARO Misture todos os ingredientes até que os brócolis fiquem bem cobertos de óleo e especiarias. Asse a 220 graus, mexendo ocasionalmente, até que os talos estejam macios, cerca de 20 minutos.

JANTAR (6 PM) PIMENTÃO RECHEADO

INGREDIENTES 2 colheres de chá de azeite • 2 colheres de sopa de cebola em cubos • 1/2 colher de chá de alho fresco • 1 peito de frango desfiado • 2 colheres de sopa de molho picante • 1 pimentão verde, sem caroço • 1 colher de chá de azeite • sal e pimenta

PREPARO Pré-aqueça o forno a 400 graus. Em uma pequena frigideira, Refogue as cebolas no azeite até ficarem macias (cerca de 5 minutos). Adicionar alho e cozinhe um minuto. Junte o frango desfiado e o molho picante e cozinhe até a mistura começar a ferver. Retire do fogo. Corte o pimentão ao meio e polvilhe com azeite, sal e pimenta. Coloque a mistura de frango em cada metade e transfira para a assadeira. Asse por cerca de 20 minutos ou até que os pimentões estejam ligeiramente macios e o recheio esteja bem aquecido.



CEIA (9 PM) OVO E PIMENTÃO

INGREDIENTES 1/2 pimentão verde • 1 ovo mexido • sal e pimenta a gosto

PREPARO Coloque os ovos mexidos no pimentão e adicione sal e pimenta a gosto.

DIA 6

 Durante o dia, beba doze copos de 240ml de água . Opcional: 2 gotas de OE de limão, toranja ou hortelã-pimenta (um com cada refeição e lanche, mais seis).

DESJEJUM (7 AM) QUICHE



INGREDIENTES 2 ovos • 1/2 xíc de espinafre • 1/2 tomate roma, picado • sal e pimenta a gosto

PREPARO Em uma tigela pequena, bata os ovos e junte os ingredientes restantes. Despeje em 2-3 forminhas de muffin untadas e leve ao forno por 15-20 minutos a 180°C, até que o palito saia limpo.

LANCHE (10 AM) TORRADA DE BATATA DOCE COM ABACATE

INGREDIENTES 2 fatias de batata-doce, finas • 1/4 de abacate • 1 colher de chá de sementes de chia • 2 colheres de pimenta vermelha em flocos • sal

PREPARO Coloque as fatias de batata-doce na torradeira e torrar até ficarem totalmente cozidas, cerca de 5 minutos ou mais dependendo da potência da torradeira. Enquanto isso, amasse o abacate em uma tigela pequena e misture com sementes de chia. Espalhe a torrada e polvilhe com sal e pimenta em flocos.

ALMOÇO (12 PM) ROLOS DE ALFACE ASIÁTICO



INGREDIENTES 3/4 xíc de peru extra-magro moído • 1 colher de chá de azeite de oliva extra-virgem • 1/3 xíc de cebola picada • 1 dente de alho fresco picado • 1/4 colher de chá de gengibre fresco ralado • 1 1/2 molho hoisin • 2 folhas de alface romana • 1/4 de xícara de cenoura ralada • 2 colher de chá de amêndoas picadas

PREPARO Em uma frigideira média, aqueça o óleo e o peru. Adicione sal e pimenta a gosto. Remova o peru da frigideira. Adicione a cebola, o alho e o gengibre e cozinhe por 3-4 minutos, depois adicione o peru e o molho hoisin. Mexa e cozinhe por 2-3 minutos. Espalhe a mistura de peru uniformemente nas folhas de alface e cubra com cenouras, amêndoas e molho hoisin extra.

LANCHE (3 PM) COUVE-FLOR AO CURRY

INGREDIENTES 1 xíc de couve-flor • 1/4 colher de chá de cebola em pó • 1/4 colher de chá de alho em pó • 2 colher de chá de azeite • 1/2 colher de chá de curry em pó • sal e pimenta a gosto

PREPARO Pré-aqueça o forno a 220 graus. Misture todos os ingredientes até ficarem bem encorporados. Disponha-os em uma assadeira untada e leve ao forno até que os talos estejam macios, cerca de 20 minutos.

JANTAR (6 PM) LASANHA DE ABOBRINHA

INGREDIENTES 1 1/2 colher de chá de azeite • 2 colheres de chá de cebola picada • 3 /4 xíc Peru moido • 1 tomate picado • 2 colheres de chá de orégano • 1 colher de chá de alho • 1 colher de chá de manjericão • 1/2 colher de chá de sal • 1/2 abobrinha média • 1/4 xíc de queijo cottage, purê • pitada de pimenta preta

PREPARO Pré-aqueça a 375 graus. Fatiar abobrinha no sentido do comprimento em tiras finas. Grelhar ao forno por alguns minutos até dourar levemente. Em grande frigideira, refogue as cebolas no azeite até ficarem macias. Adicione o peru e cozinhe até dourar, adicione os tomates e leve para ferver. Abaixe o fogo e deixe ferver até engrossar (cerca de 20 minutos). Junte o orégano, o alho, o manjericão e o sal e remova do calor. Forre o fundo de uma pequena assadeira com 2 ou 3 fatias de abobrinha sobrepostas. Passe uma camada de molho pontilhe com queijo cottage. Repita as camadas 3 vezes, em direção alternada das fatias de abobrinha. Polvilhe com pimenta-do-reino e leve ao forno 50-60 minutos até que a lasanha borbulhe e o topo esteja gratinado.



CEIA (9 PM) BRUSCHETTA SEM PÃO



INGREDIENTES 1 1/2 tomate româ, fatiado • 1-2 col de chá de manjericão fresco picado • vinagre balsâmico (opcional) • sal e pimenta a gosto

PREPARO Polvilhe o manjericão sobre as fatias de tomate. Adicione sal e pimenta a gosto e regue com vinagre balsâmico conforme desejado.

DIA 7



Durante o dia, beba doze copos de 240ml de água . Opcional: 2 gotas de OE de limão, toranja ou hortelã-pimenta (um com cada refeição e lanche, mais seis).

DESJEJUM (7 AM) TORRADA FRANCESA SEM PÃO



INGREDIENTES 6 ovos (apenas claras) • 2-3 colheres de chá de stévia • 1 colher de chá de canela • 1/4 xícara de leite de amêndoas sem açúcar • 1 colher de chá de extrato de bordo • 2 colher de chá de manteiga de amêndoas

PREPARO Bata as claras de ovo, a stévia, a canela e leite de amêndoas junto com uma batedeira até obter claras em neve . Despeje em uma frigideira untada e pré-aquecida até que o fundo esteja firme. Vire e cozinhe até que ambos os lados estejam levemente dourados. Repita com a massa restante e espalhe a manteiga de amêndoas.

LANCHE (10 AM) "PUDIM" DE CHOCOLATE

INGREDIENTES 1/2 xic iogurte grego • 1 colher de chocolate de proteína em pó • 1 colher de chá de baunilha • 1 colher de chá de cacau s açúcar • 2 colher de chá de stévia

PREPARO Misture todos os ingredientes até combiná-los.

ALMOÇO (12 PM) SOUTHWESTERN SALAD

INGREDIENTES Salada: 2 folhas de alface romana • 1 peito de frango de 180 g, grelhado, fatiado • 1/4 xic de feijão preto • 1/2 abacate, picado • 1/2 tomate roma, picado Molho: 1/4 c simples, iogurte grego • Adicione cominho, pálpita, pimenta em pó, alho em pó, cebola em pó, sal e pimenta caiena

PREPARO Misture todos os ingredientes da salada em uma tigela média. Misture bem os ingredientes do molho e regue a salada.



LANCHE (3 PM) ABACATE RECHEADO

INGREDIENTES 1/2 abacate • 1/4 de xícara de feijão preto • 1/4 de xícara de molho • sal e pimenta a gosto

PREPARO Retire parte do abacate para deixar como uma tigela. Corte o abacate em cubos e misture com o feijão preto e o molho. Coloque a mistura no abacate e retire com uma colher para comer.

JANTAR (6 PM) FRITADA DE FRANGO

INGREDIENTES

1 1/2 colher de chá de suco de limão • 1 1/2 colher de chá de suco de limão • 1 1/2 colher de chá de suco de laranja • 1/4 colher de chá de gengibre ralado • 3/4 colher de chá de molho quente • 1 1/2 colher de chá de manteiga de amêndoas • Sal a gosto • 3/4 colher de chá de azeite de oliva • 1 peito de frango cortado em pedaços • 1/4 colher de chá de alho picado • 1/4 de pimentão vermelho fatiado • 1 cenoura grande picada • 1 xícara de brócolis • 1/4 colher de chá de castanha de caju • 1/4 colher de chá de coentro picado



PREPARO Em uma tigela pequena, misture os sucos, o gengibre, o molho picante, a manteiga de amêndoas e o sal. Deixe de lado. Em uma frigideira média, cozinhe o frango e o alho em óleo por 3-4 minutos e, em seguida, adicione o pimentão, as cenouras, e brócolis. Cozinhe até que os vegetais estejam ligeiramente macios e adicione o molho. Deixe ferver por 3-4 minutos, despeje em uma tigela e polvilhe com as castanhas de caju e o coentro.

CEIA (9 PM)

PETISCOS DE ABÓBORA COM ESPECIARIAS

INGREDIENTES 2 colher de chá de manteiga de amêndoas • 1 colher de chá de purê de abóbora • 2 colher de chá de stévia • 1 1/2 colher de chá de sementes de chia • 1/2 colher de chá de especiarias para torta de abóbora • pitada de canela • 1/4 de xícara de amêndoas picadas

PREPARO Misture todos os ingredientes em uma tigela pequena. Leve à geladeira por 30 minutos, então role em 4-5 bolas.