



# DESAFIΟ CORPO EM FOCO

PLANO DE REFEIÇÃO  
SEMANA 3

# ADAPTANDO RECEITAS



## CARBOIDRATOS

- 1 fatia de pão integral
- 1 tortilha de trigo integral
- 1/2 muffin inglês de trigo integral
- 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
- 1 pequeno bolso pita de trigo integral
- 7 biscoitos de trigo integral
- 2 sanduíches de trigo integral finos



## PROTEÍNA (6-8 ONÇAS DO SEGUINTE)

- 1 peito de frango médio (1 xic)
- 1/3 de xícara de peru extra-magro moído
- 1 hambúrguer extra-magro
- 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   | • Couve         | • Feijões   | • Ervilhas   |
| • Cenouras  | • Batatas doces | • Cebolas   | • Couve-flor |
| • Tomates   | • Abóbora       | • Beterraba | • Salsão     |
| • Alface    | • Pepinos       | • Brócolis  | • Cogumelos  |
| • Espinafre | • Pimentas      | • Abóbora   | • Abobrinha  |



## FRUTAS

- 1/2 c bagas escuras (mirtílos, amoras, açaí, gogi, etc.)
- 1/4 c morangos
- 1/2 maçã grande
- 1/2 c de molho de maçã sem açúcar
- 1/2 banana
- 1 toranja
- 1/2 laranja
- 1/2 pêssego
- 1/2 c abacaxi
- 1 xícara de melancia
- 1/2 pêra



- 1 xícara de leite de amêndoas
- 1/2 xícara de iogurte grego puro

## GORDURAS

- 2 col sopa de manteiga de amêndoas naturais
- 2 col sopa homus
- 1 colher de azeite
- 1 col sopa de óleo de coco
- 1 abacate
- 1/3 c crus, nozes sem sal (amêndoas, nozes, etc.)
- 1/4 de xícara de azeitonas
- 1 col sopa de linhaça moída
- 1 col sopa de sementes de chia

## OUTROS

- 1 colher de proteína em pó
- Temperos secos (ilimitado)
- Sal rosa do Himalaia ou sal real (com moderação)
- Alho (ilimitado)

- 1/2 c de queijo cottage

- Mostarda (ilimitada)
- Qualquer óleo essencial (ilimitado)
- Chá descafeinado, sem açúcar (ilimitado)
- 1/4 de xícara de molho (caseiro)

# **Lista de compras da terceira semana**

## **FRUTAS**

- 4 1/2 xic bananas
- 1 1/2 xic maçãs
- 1/4 xic framboesas
- 1 1/4 xic morangos
- 1/2 xic mirtilos
- 1/2 lata de pêssegos embalados em suco (SEM xarope)
- 1/4 xic peras

## **GRÃOS**

- 3 fatias de pão integral
- 4 biscoitos de trigo integral
- 3 tortilha de trigo integral
- 1 1/4 c quinoa (seco)
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 2 sanduíches de trigo integral finos

## **LATICÍNIOS**

- 6 x de leite de amêndoa e baunilha sem açúcar
- 3/4 xic de queijo cottage
- 2 colheres de queijo parmesão ralado
- 4 colheres de chá de queijo parmesão em pó
- 1 fatia de queijo muenster
- 2 xic de iogurte grego puro
- 3 col de sopa de queijo mozzarella ralado
- 2 col de sopa de queijo mexicano ralado
- 3 col de chá de queijo feta desintegrado

## **PROTEINAS**

- 8 ovos
- 1 xícara de manteiga de amêndoa
- 1 hambúrguer de salmão 120g
- 1 filé de salmão de 120g
- 5 peitos de frango de 180g
- peru moído magro (1 xic e 1/2)
- 7 fatias de peru magro
- 3/4 c de camarão médio

## **VEGETAIS**

- 3 abacates
- 1 cenoura grande
- 1 c floretes de brócolis
- 7 xíc de espinafre
- 1 maço de couve
- 5 folhas de alface romana
- 2 1/2 talos de aipo
- 3 abobrinhas grandes
- 1 1/2 pimentões vermelhos
- 1 1/2 pimentão verde
- 3 colheres de cebola em cubos
- 1/4 cebola roxa
- 3 colheres de sopa de cebola verde picada
- 1 pepino
- 3 colheres de jalapeños fatiados (opcional)
- 3 1/2 tomates roma
- 18 tomates cereja
- 3/4 xic feijão preto
- 1 lata de feijão branco
- 1 batata doce média
- azeitonas

## **NOZES E GORDURAS**

- 6 col de chá de amêndoas fatiadas
- 1 colher de amendoim sem sal
- 3/4 de xícara de azeite de oliva extra virgem
- 2 col sopa Húmus

## **TEMPEROS**

- Sal (a gosto)
- Pimenta preta (a gosto)
- 1 colher de chá de alho em pó
- 3 1/4 colher de chá de alho picado (3 1/4 dentes)
- 1 colher de chá de tempero italiano
- 1/4 de xícara de coentro fresco

## (Continuação da lista de compras da terceira semana ...)

- 1-3 colheres de chá de pimenta em pó
- 1 1/2 colher de chá de orégano
- 1 colher de chá de cominho
- 1/4 de xícara de manjericão fresco
- 4 colheres de chá de manjericão seco
- 1/2 colher de chá de coentro moído
- 1/4 colher de chá de pimenta vermelha  
triturada
- 1/2 colher de chá de pimenta-caiena em pó
- 3/4 colher de chá de cebola em pó
- 1/2 pacote de tempero para taco
- 1 colher de chá de endro
- 3 col de chá de canela
- 1/8 colher de chá de extrato de bordo
- 2 col de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha
- 7 colheres de chá de estévia
- 1 col de sopa de flocos de coco
- Molho marinara
- 2 xic caldo de galinha
- 1 col de sopa de suco de limão
- 3 col de sopa de suco de limão
- 4 colheres de chá de vinagre de  
maçã
- 2 col de chá de vinagre de vinho tinto
- 2 colheres de chá de pesto
- 1/4 de xícara de molho de búfala
- 1 col de sopa ketchup
- 1 1/4 colher de chá de mostarda
- 1/2 xic sal marinho
- OE- Tangerina, cardamomo,  
olíbano, hortelã-pimenta, canela,  
toranja, limão

## OUTROS

- 4 1/2 colheres de proteína em pó de  
baunilha
- 3 sementes col de sopa chia
- 3 colheres de chá de matcha em pó
- 1/3 de xícara de molho
- 3/4 xic guacamole

# DIA QUINZE



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).

## CAFÉ DA MANHÃ (7AM) AVEIA PÊSSEGO

**INGREDIENTES** 1/2 lata de pêssegos embalados em suco • 1/2 xícara de aveia em flocos • 1/2 xícara de leite de amêndoas • 1/4 colher de chá de canela • 1/4 colher de chá de baunilha

**INSTRUÇÕES** Escorra 1/2 xícara do suco dos pêssegos em uma tigela pequena. Adicione a aveia e o leite de amêndoas. Microondas em alta 2-3 minutos, ou até firmar. Junte a canela e a baunilha. E adicione pedaços de pêssego e suco extra, se desejar, para aumentar a doçura.



## LANCHE (10AM) SMOOTHIE DE ESPINAFRE E MORANGO

**INGREDIENTES** 1/2 xícara de iogurte grego • 2 xícaras de água • 1/2 banana média • 1/4 xícara de morango • 2 xícaras de espinafre • 2 colher de chá de estévia (opcional)

**INSTRUÇÕES** Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo. (Psst! Não se esqueça dos suplementos de smoothie para fornecer alguns nutrientes extras)

## ALMOÇO (12PM) QUEIJO GRELHADO



**INGREDIENTES** 1 fatia de pão integral • 2 colheres de chá de pesto • 3 fatias de peru delicatessen • 3 fatias de tomate romano • 1 fatia de queijo muenster • sal e pimenta a gosto

**INSTRUÇÕES** Espalhe o pão com pesto e cubra com o peru, as rodelas de tomate e o queijo. Grelhe até o queijo derreter e polvilhe com sal e pimenta.

## LANCHE (3PM) SALADA DE OVO

**INGREDIENTES** 2 colheres de chá de iogurte grego • 1 colher de chá de mostarda • sal e pimenta a gosto • 1 ovo cozido em cubos • 1/4 talo de aipo, picado • 1 col sopa de cebolinha, fatiado

**INSTRUÇÕES** Bata o iogurte grego, a mostarda, o sal e a pimenta até incorporar bem. Misture com pedaços de ovo cozido, aipo e cebolinha. Leve à geladeira 15 minutos antes de comer.

## JANTAR (7 PM) TACOS DE FRANGO

**INGREDIENTES** 1 tortilha de trigo integral • 1 peito de frango desossado • 1/3 pacote de mistura de temperos para taco • 1/4 de xícara de água • 1 colher de chá de cebola • 1 folha de alface romana ralada • 1/2 tomate romano em cubos • 1/4 colher de chá de coentro picado • 1 fio de azeite

**INSTRUÇÕES** Corte o peito de frango em tiras de 1/2 polegada. adicione o fio de azeite e adicione o frango e a cebola em cubos. Cozinhe em fogo médio até que o frango esteja cozido. Adicione o tempério para taco e água e cozinhe até o molho é ligeiramente espesso, cerca de 10 minutos. Coloque o frango na tortilha quente e cubra com alface, tomate, coentro e molho, como desejar.



## LANCHE (3 PM) OVOS COZIDOS E GUacamole

**INGREDIENTES** 1 ovo cozido, dividido ao meio • 1 col sopa guacamole

**INSTRUÇÕES** Espalhe cada metade com 1/2 col sopa de guacamole e divirta-se!

## DIA DEZESSEIS



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).

## CAFÉ DA MANHÃ (7AM) OMELETE



**INGREDIENTES** 2 ovos médios • 4 fatias de peru • 1/2 tomate romano, cortado em cubos • 1 colher de chá de manjericão seco • 1/2 abacate, fatiado

**INSTRUÇÕES** Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio alto. Em uma tigela pequena, bata os ovos com sal e pimenta até bem mexido. Adicione um fio de azeite, despeje os ovos e cozinhe em fogo

baixo até que o fundo esteja levemente dourado e o topo firme. Retire da panela. Camada de peru, tomate, manjericão e abacate em uma metade e dobre.

## LANCHE (10 AM) CENOURAS E MOLHO

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

**INSTRUÇÕES** No liquidificador, misture o iogurte grego, o manjericão, o coentro e a pimenta caiena até ficar bem misturado. Você pode adicionar manjericão extra, coentro ou pimenta-caiena em pó, se desejar. Mergulhe as cenouras no molho de iogurte e divirta-se. Nota- Guarde o resto do mergulho para o almoço de amanhã.

## ALMOÇO (12AM) SALADA DE QUINOA



**INGREDIENTES** 2 colheres de quinoa seca • 1/4 c de caldo de galinha • 1/4 colher de chá de alho fresco • 2 ovos cozidos, fatiados • 1/4 c de feijão preto • 1/2 abacate, cortado em cubos • 4 tomates cereja, cortados pela metade

**INSTRUÇÕES** Prepare a quinoa de acordo com as instruções da embalagem, substituindo a água pelo caldo de galinha. Adicione o alho, os ovos, o feijão preto e os tomates até aquecer. Retire do fogo e acrescente o abacate. Coma quente ou gelado.

## LANCHE (3PM) SMOOTHIE DE ESPINAFRE E MANTEIGA DE AMÊNDOA

**INGREDIENTES** 1 col sopa de manteiga de amêndoa • 1/2 xícara de espinafre fresco • 1 xícara de leite de amêndoa sem açúcar • 1 banana congelada • 1/2 colher de chá de canela • 1 colher de chá de matcha em pó (opcional)

**INSTRUÇÕES** Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo.

## JANTAR (7 PM) PIMENTÃO "NACHOS"

**INGREDIENTES** 114g de peru moído (3/4 c) • 1/4 pacote de mistura de tempero para taco • 3 t de água • 1/2 pimentão vermelho, fatiado • 1/2 pimentão verde, fatiado • 2 col sopa de mistura de queijo mexicano ralado • 1 / 4 c de feijão preto • 2 col sopa de jalapeños fatiados (opcional) • 1/4 c de molho (opcional) • 1/4 c de guacamole (opcional)

**INSTRUÇÕES** Pré-aqueça o forno a 425. Peru marrom em uma pequena frigideira e adicione o tempero para taco e água. Deixe ferver então cozinhe por 5 minutos até o molho ficar espesso. Espalhe pimentões em um assadeira untada, com o lado cortado para cima. Polvilhe com sal e pimenta e leve ao forno 5-10 minutos, até ficar ligeiramente macio. Mova pimentas para centro da assadeira para que eles se sobreponham ligeiramente. Cubra com queijo, peru moído e feijão preto. Volte ao forno até o queijo derreter. Cubra com jalapeños, salsa e guacamole.



## LANCHE (3PM) MANTEIGA DE COCO-AMÊNDOA "MASSA DE BISCOITO"

**INGREDIENTES** 1 col sopa de proteína de baunilha em pó • 1 col sopa de manteiga de amêndoas • 1/2 colher de chá de baunilha • Leite de amêndoas para textura • 1 col sopa de flocos de coco (opcional)

**INSTRUÇÕES** Misture a proteína em pó, a manteiga de amêndoas e a baunilha amassando com um garfo. Adicione leite de amêndoas conforme necessário para obter uma textura cremosa. Faça uma bola e enrole em flocos de coco, se desejar.

## DIA DEZESSETE



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

## CAFÉ DA MANHÃ (7AM) OVO E TORRADA



**INGREDIENTES** 1 fatia de pão integral • 2 col de manteiga de amêndoas • 1 ovo cozido • sal e pimenta a gosto

**INSTRUÇÕES** Torrar o pão e espalhar com manteiga de amêndoas. Polvilhe o ovo com sal e pimenta a gosto.

## LANCHE (10AM) SMOOTHIE DE CHOCOLATE E CHIA

**INGREDIENTES** 2 sementes de chia • 1 colher de proteína de baunilha em pó • 2 colher de chá de cacau sem açúcar • 2 colher de chá de stévia • 1/2 colher de chá de extrato de baunilha • 3/4 xícara de leite de amêndoas • pitada de canela (opcional)

**INSTRUÇÕES** Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo. Adicione gelo conforme necessário.

## ALMOÇO (12PM) WRAPS DE ALFACE COM FRANGO

**INGREDIENTES** 1 peito de frango de 180 gramas, cozido, fatiado • 1/4 xícara de molho de búfala • 2 folhas de alface romana • 5 tomates cereja, cortados ao meio • 1/2 abacate, cortado em cubos • 2 colheres de sopa de cebolinha verde • sobras de molho de cenoura

**INSTRUÇÕES** Misture as tiras de frango com molho de búfala e colher em folhas de alface romana. Adicione os tomates, abacates e cebolinhas. Cubra com molho de cenoura restante.





## LANCHE (3PM) BRÓCOLIS ASSADO

**INGREDIENTES** 1 c de brócolis • 2 colheres de chá de azeite de oliva • 1/2 colher de chá de alho picado • sal e pimenta a gosto • 2 colheres de chá de parmesão ralado

**INSTRUÇÕES** Em uma tigela pequena, misture os brócolis com azeite, alho, sal e pimenta. Espalhe os brócolis em uma assadeira e leve ao forno 8-10 min a 180, até que os brócolis estejam macios. Misture o queijo imediatamente.

## JANTAR (7PM) WRAP DE FRANGO MEDITERRÂNEO

**INGREDIENTES** 1 tortilha de trigo integral • 2 col sopa de hummus • 1 c de frango cozido (cerca de 1 peito) • 1 folha de alface romana picada • 1/4 de pepino em fatias • 1 tomate de roma em cubos • 1/4 de pimentão vermelho em cubos • 1 col sopa dequeijo feta esfarelado • pitada de orégano • sal e pimenta a gosto

**INSTRUÇÕES** Espalhe o homus sobre o centro da tortilha. Adicione frango, pepino, tomate e queijo feta. Polvilhe orégano por cima e adicione sal e pimenta a gosto. Embrulhe e divirta-se.



## LANCHE (3PM) AIPO E GUACAMOLE

**INGREDIENTES** 2 talos de aipo • 1/4 c guacamole

**INSTRUÇÕES** Corte o talo de aipo em terços e mergulhe no guacamole

## DIA DEZOITO



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

## CAFÉ DA MANHÃ (7AM) TORRADA DE MANTEIGA DE AMÊNDOA



**INGREDIENTES** 1 fatia de pão integral • 2 col sopa de manteiga de amêndoa natural • 1/4 c de morangos

**INSTRUÇÕES** Torrar o pão e espalhar com manteiga de amêndoa. Corte os morangos em fatias e coloque uma torrada em camadas ou coma os morangos separadamente.

## LANCHE (10AM) MANTEIGA DE AMÊNDOA E SMOOTHIE DE FRUTAS

**INGREDIENTES** 2 c de espinafre para bebês • 1/2 banana • 1/4 de c de morangos • 1 colher de baunilha em pó de proteína • 1/2 c de leite de amêndoas sem açúcar • 1 col sopa de manteiga de amêndoas • 1/2 colher de chá de canela • 4-5 cubos de gelo (opcional para textura) • pitada de canela em pó (opcional) • pitada de pimenta caiena (opcional)

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

## ALMOÇO (12PM) SALADA DE COUVE



**INGREDIENTES** 1/4 do cacho de couve, sem nervuras, picada • 1/2 peito de frango, fatiado • 1/2 maçã, picado • 2 col sopa de amêndoas fatiadas • 1 col sopa de queijo mussarela • 2 col sopa de azeite de oliva • 2 colheres de chá de vinagre de cidra de maçã • 1 gota de OE de limão • sal e pimenta a gosto

**INSTRUÇÕES** Misture todos os ingredientes em uma tigela média e polvilhe com sal e pimenta.

## LANCHE (3PM) QUEIJO COTTAGE TEMPERADO E PERAS

**INGREDIENTES** 2 col sopa de queijo cottage • pitada de canela • 1/4 c de peras frescas ou peras enlatadas embaladas em suco, fatiadas

**INSTRUÇÕES** Misture a canela ao queijo cottage e coloque em fatias de pêra.

## JANTAR (7 PM) PIMENTÕES RECHEADOS

**INGREDIENTES** 1/3 c quinoa • 2/3 c caldo de galinha • 1/2 abobrinha, picada • 1/2 tomate româ, picada • 1/4 c feijão preto • 4 onças de peru moído, cozido • 1/4 colher de chá de alho em pó • sal e pimenta a gosto • 1/2 pimentão verde • 1/2 pimentão vermelho

**INSTRUÇÕES** Prepare quinoa de acordo com as instruções da embalagem, substituindo a água com caldo de galinha. Depois de cozido, misture com a abobrinha, o tomate, o feijão preto, o peru moído, o alho em pó, o sal e a pimenta. Coloque metade da mistura de quinoa em cada metade do pimentão e coloque em uma assadeira forrada com pergaminho. Asse a 350 graus por 20-25 minutos ou até que os pimentões estejam macios e o recheio de quinoa esteja bem aquecido.



## LANCHE (3 PM) RECHEIO DE TORTA DE MACÃ

- INGREDIENTES** 1/2 maçã média, fatiada • 1 colher de chá de canela • 1 colher de chá de estévia
- INSTRUÇÕES** Ferva as fatias de maçã por 1 minuto ou até ficarem macias. Escorra e polvilhe com canela e estévia.

## DIA DEZENOVE



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

## CAFÉ DA MANHÃ (7AM) QUINOA DE BORDO

- INGREDIENTES** 1/4 de xícara de quinua • 1/4 de xícara de leite de amêndoas • 1/4 de xícara de água • 1/4 colher de chá de baunilha • 1/8 colher de chá de extrato de bordo • 1 colher de chá de estévia • 2 colheres de chá de amêndoas picadas • 1/4 c de morangos

**INSTRUÇÕES** Prepare a quinua de acordo com as instruções da embalagem, substituindo 1/4 de xícara de água por 1/4 de xícara de leite de amêndoas. Adicione a baunilha, o extrato de bordo, a estévia e as amêndoas. Cubra com morangos.



## LANCHE (10AM) PEPINOS E QUEIJO COTTAGE

- INGREDIENTES** 1/4 de xícara de queijo cottage • 1 colher de chá de endro (opcional) • 1/4 de pepino fatiado

**INSTRUÇÕES** Misture o endro ao queijo cottage e coma com os pepinos.

## ALMOÇO (12PM) ZOODLES DE LIMÃO FRIO E CAMARÃO



- INGREDIENTES** 2 colheres de chá de suco de limão • 1/4 colher de chá de mostarda • 1/4 colher de chá de alho em pó • 2 colheres de sopa de azeite • Sal e pimenta a gosto • 1 abobrinha média, cortada em macarrão • 3/4 c de camarão cozido médio, resfriado • 5 tomates cereja, dividido pela metade

**INSTRUÇÕES** Em uma tigela pequena, misture o suco de limão, a mostarda e o alho em pó até incorporar bem. Aos poucos, adicione o azeite e bata para incorporar. Tempere com sal e pimenta, conforme desejado. Misture o molho com o macarrão de abobrinha, o camarão e o tomate até ficar bem revestido. Desfrute gelado.

## LANCHE (3PM) EXPLOSÃO DE FRUTAS VERMELHAS

**INGREDIENTES** 1/4 c de morangos • 1/4 c de framboesas • 2 col sopa de mirtilos • 1/2 c de leite de amêndoas sem açúcar • 4-5 cubos de gelo • 1 c de espinafre • 1/2 colher de chá de canela ou 2 gotas de canela EO • 1 colher de chá de matcha chá em pó • 1 colher de chá de sementes de chia • 1 colher de chá de vinagre de maçã (opcional) • pitada de pimenta caiena (opcional)

**INSTRUÇÕES** Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo.

## JANTAR (7PM) SALMÃO COM MOLHO DE ABACATE

### INGREDIENTES

Molho: 2 colheres de chá de suco de limão • 2 colheres de chá de manjericão • 1/2 colher de chá de cebola em pó • 1 colher de chá de azeite • 1/2 colher de chá de orégano • 1/8 colher de chá de sal • 1/8 colher de chá de pimenta • 1 colher de chá de alho picado • 1/4 de abacate picado Salmão: 2 colheres de chá de azeite • 1/4 colher de chá de manjericão • 1/8 colher de chá de cebola em pó • 1/8 colher de chá de alho em pó • sal e pimenta a gosto • 1 filé de salmão sem pele de 4 onças



**INSTRUÇÕES** Aqueça uma frigideira pequena em fogo médio. Em uma tigela pequena, bata juntos azeite, manjericão, cebola em pó, sal e pimenta. Cubra o salmão com uma mistura de ervas. Cozinhe o salmão até que esteja cozido e ainda rosado por dentro, cerca de 4 minutos de cada lado. Coloque o molho de abacate sobre o salmão.

## LANCHE (19H) FATIAS DE MAÇÃ E MOLHO

**INGREDIENTES** 1/3 de xícara de iogurte grego • 1 colher de chá de manteiga de amêndoas • 1 colher de chá de canela • 1/2 maçã

**INSTRUÇÕES** Misture os três primeiros ingredientes até ficar bem misturado. Corte a maçã e mergulhe.

## DIA VINTE



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

## CAFÉ DA MANHÃ (7AM) TACO DE CAFÉ DA MANHÃ



**INGREDIENTES** 1 tortilha de trigo integral • 1 banana média • 4 T de manteiga de amêndoas

**INSTRUÇÕES** Espalhe a manteiga de amêndoas uniformemente sobre a tortilha. Quebre a banana ao meio e coloque no centro da tortilha. Role e corte em pedaços pequenos.

## LANCHE (10AM) BATIDO DE BAUNILHA CHAI

**INGREDIENTES** 1/4 de xícara de leite de amêndoas sem açúcar • 1/4 de xícara de chá chai (feito em saquinho de chá e refrigerado) • 1/2 colher de proteína em pó de baunilha • 1/2 banana congelada • 1/2 colher de chá de canela em pó • 1/2 colher de sopa de manteiga de amêndoas • água para misturar (opcional) • gelo conforme desejado

**INSTRUÇÕES** Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo. Adicione água e gelo conforme necessário para obter a textura desejada.

## ALMOÇO (12PM) SALADA MEDITERRÂNEA COM QUINOA



**INGREDIENTES** 3 c quinoa • 2/3 c água • 1/2 pepino, picado • 4 tomates cereja, cortados ao meio • 1/4 de cebola roxa picada • 1/2 abacate picado • 2 colheres de sopa de queijo feta esfarelado • 2 colheres de sopa de azeitonas • 2 colheres de sopa de azeite • 2 colheres de chá de vinagre de vinho tinto • 1/2 colher de chá de estévia • 1/2 colher de chá de alho picado • sal para sabor • 1/4 colher de chá de pimenta vermelha picada • 1/2 colher de chá de orégano

**INSTRUÇÕES** Prepare a quinua de acordo com as instruções da embalagem. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o vinagre de vinho tinto, a estévia, o alho, o sal, a pimenta vermelha em flocos e o orégano. Misture com quinua, pepino, tomate, cebola, abacate, queijo feta e azeitonas.

## LANCHE (3PM) BOLACHAS DE AMÊNDOA DE MIRTILLO

**INGREDIENTES** 4 biscoitos de trigo integral • 2 colheres de sopa de manteiga de amêndoas • 2 colheres de sopa de mirtilo

**INSTRUÇÕES** Espalhe os biscoitos com manteiga de amêndoas e cubra com os mirtilos.

## JANTAR (7PM) CHILLI DE GALINHA BRANCA

**INGREDIENTES** 2 colheres de chá de azeite • 1/2 pimentão verde picado • 2 colheres de chá de cebola em cubos • 1 colher de chá de alho picado • 1 lata de feijão branco • 1 colher de chá de cominho • 1/2 colher de chá de coentro moído • 1-3 colheres de chá de pimenta em pó (dependendo do tempero preferido) • 1 colher de chá de jalapeños fatiados, picados (opcional para mais calor) • 1 xícara de caldo de galinha • 1 xícara de suco de limão • 1/2 c de frango ralado • sal e pimenta a gosto • 1/4 de abacate picado

**INSTRUÇÕES** Em uma panela grande, aqueça o azeite em uma frigideira média e refogue os pimentões verdes, as cebolas e o alho até que estejam ligeiramente macios. Adicione os ingredientes restantes e leve para ferver, em seguida, reduza o fogo e cozinhe descoberto por 30 minutos ou até engrossar. Cubra com pedaços de abacate.



## LANCHE (3PM) CHIPS DE ABOBRINHA ASSADA

**INGREDIENTES** 1/2 abobrinha média, fatiada com 1/8 de polegada de espessura • 1 colher de chá de sal • 2 colher de chá de azeite de oliva • pitada de alho em pó • sal e pimenta a gosto • 4 colher de chá de queijo parmesão em pó

**INSTRUÇÕES** Espalhe as fatias de abobrinha em uma travessa e polvilhe com sal.

Vamos ficar 30 min para tirar a água. Enxaguar e secar com papel toalha. Misture com azeite e espalhe em uma assadeira forrada de papel alumínio untada. Asse por 15 minutos e, em seguida, vire cada fatia e polvilhe com alho em pó, sal, pimenta e parmesão. Gire a panela e leve ao forno até dourar e crocante, cerca de 15 min.

## DIA VINTE E UM



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

## CAFÉ DA MANHÃ (7AM) BATATA DOCE E BANANA

**INGREDIENTES** 1 batata-doce média • 1/2 banana • 1 col sopa de manteiga de amêndoas • 1 col sopa de leite de amêndoas • 1 colher de chá de canela • 1 col sopa de amêndoas cortadas

**INSTRUÇÕES** Pique a batata-doce 6 vezes com um garfo. Microondas 5-8 minutos, girando uma vez. Misture a manteiga de amêndoas e o leite de amêndoas até incorporar bem. Descasque a batata-doce e corte. Cubra com banana, canela e amêndoas e regue com manteiga de amêndoas.

## LANCHE (10AM) FATIAS DE OVO E ABACATE

**INGREDIENTES** 1/2 abacate, fatiado • 1 ovo cozido, fatiado • sal e pimenta a gosto

**INSTRUÇÕES** Polvilhe o ovo e as fatias de abacate com sal e pimenta e divirta-se.

## ALMOÇO (12PM) HAMBÚRGUER DE SALMÃO



**INGREDIENTES** 1 hambúrguer de 114g de salmão • 2 sanduíches de trigo integral finos • 1/2 tomate romano, fatiado • 1 folha de alface romana • 1 ketchup

**INSTRUÇÕES** Cozinhe o hambúrguer de salmão de acordo com as instruções da embalagem. Espalhe o sanduíche com ketchup e espalhe sobre ele alface, fatias de tomate e hambúrguer de salmão.

## LANCHE (3 PM) KALE MATCHA BERRY

**INGREDIENTES** 227g de leite de amêndoas e baunilha sem açúcar • 1 xícara de couve • 1/2 c cubos de gelo • 1/4 c de mirtilo fresco ou congelado • 1/2 banana • 1 c de espinafre • 1/2 colher de chá de canela em pó • 1 colher de chá de matcha chá em pó • 1 colher de chá de vinagre de maçã (opcional) • pitada de canela e pimenta caiena (opcional)

**INSTRUÇÕES** Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo.

## JANTAR (7PM) MINI PIZZA DE ABOBRINHA

**INGREDIENTES** 1 colher de chá de azeite • 3/4 de abobrinha, cortada em rodelas grossas de 1/4 de polegada • sal e pimenta a gosto • 2 col sopa de molho marinara, 2 colheres de sopa de queijo mozzarella ralado • 1 colher de chá de tempero italiano

**INSTRUÇÕES** Pré-aqueça o forno para grelhar. Aqueça azeite em uma frigideira acima de médio-alto. Adicione as fatias de abobrinha e cozinhe, virando uma vez, até dourar. Tempere com sal e pimenta e coloque na assadeira. Fatias superiores com marinara e mussarela. Grelhe no forno até o queijo derreter, cerca de 1-2 minutos e cubra com o tempero italiano.



## LANCHE (3PM) SORVETE CASEIRO DE MENTA



**INGREDIENTES** 1 xícara de leite de amêndoas e baunilha sem açúcar

- 1 colher de proteína de baunilha em pó
- 1-2 gotas OE de hortelã-pimenta
- 1/4 xícara de iogurte grego natural • 1/2 xícara de sal marinho • 1 colher de chá de amêndoas picadas

**INSTRUÇÕES** Misture tudo, exceto sal em um liquidificador; despeje em um saco do tamanho de um sanduíche e feche bem. Preencher um saco do tamanho de um galão com gelo e adicione 1/2 xícara de sal marinho. Coloque o saco pequeno no saco grande e feche-o. Agite vigorosamente por 5 minutos. Retire o saco, enxágue o sal e coloque o sorvete em uma tigela pequena. Cubra com amêndoas