



DESAFIΟ CORPO EM FOCO

PLANO DE REFEIÇÃO
SEMANA 2

ADAPTANDO RECEITAS



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



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
- 2 col. de sopa homus
- 1 colher de azeite
- 1 col. de sopa de óleo de coco
- 1 abacate
- 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



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.2

FRUTAS

- 5 bananas
- 1/2 maçã
- 1/4 de xícara de pedaços de manga
- 1/4 de xícara de pedaços de abacaxi
- 1/4 de xícara de morangos
- 1 1/4 de xícara de mirtilos congelados
- 1/4 de xícara de fatia de pêssego
- 1/2 xícara de molho de maçã sem açúcar e canela

GRÃOS

- 2 fatias de pão integral
- 10 biscoitos de trigo integral
- 3 torillas de 20 cm
- 1 xic de quinoa
- 1 3/4 de xícara de aveia em flocos
- 1/4 xic de grãos de pipoca (1 xic estourado)
- 2 sanduíches de trigo integral finos
- 80g de espaguete de trigo integral

LATICÍNIOS

- 5 c unsweetened vanilla almond milk
- 1 c cottage cheese
- 1/4 c grated parmesan cheese
- 2 1/2 T parmesan cheese powder
- 3 T plain Greek yogurt
- 3/4 c shredded mozzarella cheese
- 1/4 c shredded Mexican cheese

PROTEINAS

- 11 ovos
- 2 tiras de bacon de peru
- 8 1/2 col. de sopa de manteiga de amêndoas
- 1 hambúrguer de peru de 110g

- 6 fatias de presunto magro
- 3 peitos de frango de 170g
- 280g de peru moído
- 1 filé de salmão de 170g
- 230g de camarões médios

VEGETAIS

- 3 abacates
- 1 cenoura grande
- 2 xic de brócolis
- 10 xic de espinafre
- 2 folhas de couve
- 3 folhas de alface romana
- 3/4 de cabeça de couve-flor
- 6-8 caules de espargos
- 1 abóbora espaguete
- 1/2 abóbora
- 1/2 pimentão vermelho
- 1 colher de pimentão verde picado
- 1 cebola
- 1/2 xícara de vegetais mistos congelados
- 2 col de sopa de cebolinha picada
- 1/4 pepino
- 1 batata doce média
- 3 tomates italianos
- 3 tomates cereja
- 3/4 de xic de feijão preto
- 1/2 de xic de feijão

NUTS E GORDURAS

- 1 col. de sopa de amêndoas fatiadas
- 1/4 de castanha de caju sem sal
- 1 1/4 col. de sopa de óleo de coco
- 7 col de sopa de azeite de oliva extra-virgem
- 2 col. de sopa de Homus

(Lista de Compras - Semana 2 continua...)

TEMPEROS

- Sal (a gosto)
- Pimenta preta (a gosto)
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- 12 dentes de alho picado
- 1/2 colher de chá de tempero italiano
- 2 colheres de chá de coentro
- 7 colheres de sopa de salsa
- 1/4 colher de chá de noz-moscada
- 1/2 colher de sopa de tempero de pimenta
- 1/2 colher de chá de manjericão ou 1 folha de manjericão fresco
- 1 colher de chá de paprica
- Pimenta Caiena em pó (opcional)
- 1 colher de flocos de cebola
- 1 1/4 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de extrato de bordo
- 12 colheres de chá de stévia
- 5 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 3 colheres de chá de extrato de baunilha
- 3 colheres de sopa de coco ralado
- 1 3/4 de xícara de caldo de galinha
- 1 xícara de molho marinara
- 1 1/2 colher de sopa de suco de lima
- 2 colheres de chá de suco de limão
- Vinagre Balsâmico (a gosto)
- 3 colheres de chá de vinagre de maçã
- 3 colheres de sopa de pesto
- 2 3/4 colher de chá de mostarda
- 4 colheres de sopa de ketchup
- 2 colheres de sopa de caldo de carne
- 1 colher de chá de pasta de tomate
- Molho Pimenta Sriracha a gosto
- OE- Tangerina, cardamomo, olíbano, hortelã-pimenta, canela, toranja, limão

OUTROS

- 2 T sugar-free strawberry jam
- 2 scoops vanilla protein powder
- 1/2 c tiger flour
- 6 Tchia seeds
- 7 tsp matcha tea powder
- 1 1/4 c salsa
- 1/2 c guacamole

LEMBRETE

Não se esqueça de tomar os suplementos de suporte conforme necessário:
Energia 1-2 gotas de peppermint
Desejos/ digestão 1-3 gotas smart&sassy

DIA 8



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

CAFÉ DA MANHÃ (7AM) OVOS, BATATAS FRITAS E BACON

INGREDIENTES 1/2 talo de couve-flor • 1 ovo • pitada de alho em pó • sal e pimenta a gosto • 1 colher de chá de óleo de coco • 2 ovos, qualquer estilo • 2 tiras de bacon de peru, cozido

INSTRUÇÕES Rale a couve-flor no ralador de queijo. Misture com ovo, alho em pó, sal e pimenta. Aqueça o óleo de coco em uma frigideira pequena em médio-alto e adicione a mistura de couve-flor. Pressione e alise com uma espátula. Cozinhe por 3-4 minutos até que o fundo esteja dourado, vire e cozinhe por mais 3-4 minutos. Desfrute com ovos e bacon de peru.

LANCHE (10AM) RECHEIO DE CHOCOLATE MOCHA

INGREDIENTES 1/2 c feijão • 1/2 banana • 2-4 colher de chá de estévia • 2 col\ sopa de cacau sem açúcar em pó • 1 col sopa de café instantâneo • 1/4 c de farinha de tigro • 1 colher de chá de matcha chá em pó • pitada de canela (opcional)

INSTRUÇÕES Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo.

(Psst! Não se esqueça do suplementos de smoothie!)



ALMOÇO (12PM) SALADA DE FRANGO DE VERÃO

INGREDIENTES 2 folhas de couve, sem nervuras • 1 folha de alface romana • 1 1/2 c de espinafre • 1/4 de feijão preto • 1 tomate de roma em cubos • 1/2 abacate em cubos • 1 peito de frango grelhado de 180 gramas, fatiado • 1 colher de chá de azeite • sal e pimenta a gosto

INSTRUÇÕES Lave a couve, remova as costelas e corte em pedaços pequenos. Pique a alface e misture com a couve e o espinafre. Adicione o feijão preto, o tomate, o abacate e o frango. Misture com azeite, sal e pimenta.

LANCHE (3PM) PIPOCA DE ALHO PARMESÃO



INGREDIENTES 1 xícara de pipoca estourada • 1 colher de chá de óleo de coco derretido • 1/2 colher de chá de alho picado • 2 colher de chá de queijo parmesão em pó • pimenta caiena a gosto (opcional) • sal a gosto

INSTRUÇÕES Misture todos os ingredientes em uma tigela pequena até ficar bem revestido.



JANTAR (7 PM) ABÓBORA ESPAGUETE COM MARINARA

INGREDIENTES 1/2 espaguete de abóbora • 1 colher de chá de azeite • sal e pimenta a gosto • 1 xícara de molho marinara • 1 colher de chá de parmesão queijo (opcional)

INSTRUÇÕES Pré-aqueça o forno a 450 graus. Raspar sementes fora da abóbora e tempere com óleo, sal e pimenta. Coloque o rosto para baixo em uma assadeira forrada de papel alumínio e leve ao forno 30-40 min. Definir de lado para esfriar. Aqueça o molho marinara em uma panela. Quando a abóbora estiver fria o suficiente para ser manuseada, use uma colher grande para raspar os fios na panela com a marinara. Mexa até aquecer e polvilhe com queijo parmesão, se desejar.



CEIA (9 PM) PICADAS DE IOGURTE CONGELADO E MIRTILLO

INGREDIENTES 2 colheres de iogurte grego natural • 1-3 gotas de extrato de baunilha • estévia a gosto (com moderação) • 1/4 de xícara de mirtilos congelados

INSTRUÇÕES Forre uma assadeira com papel manteiga. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, a baunilha e a estévia. use um garfo para revestir cada baga com iogurte e transfira para a assadeira. Congele uma hora.

DIA 9



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) PANQUECAS DE OVO DE BANANA



INGREDIENTES banana média • 2 ovos • 1/8 colher de chá de fermento em pó (opcional) • 1/8 colher de chá de sal (opcional) • 1/4 colher de chá de baunilha (opcional) • 2 colheres de chá de geléia sem açúcar

INSTRUÇÕES Amasse a banana em uma tigela pequena. Em uma tigela separada, bata os ovos, o fermento, o sal e a baunilha, se desejar. Adicione a banana e misture bem. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio e borrite com spray de cozinha antiaderente. Despeje a massa na frigideira para formar panquecas de 3-4 polegadas. Cozinhe até que as bordas estejam firmes. Vire lentamente as panquecas e cozinhe por mais 1 minuto. Espalhe com geléia e saboreie.

LANCHE (3PM) BISCOITOS DE HOMUS COM MOLHO DE MAÇÃ

INGREDIENTES 1/2 c de molho de canela e maçã sem açúcar • 4 biscoitos • 2 colspota de hummus

INSTRUÇÕES Desfrute da compota de maçã com biscoitos espalhados com homus.

ALMOÇO (12PM) SOPA DE ABÓBORA

INGREDIENTES 1/2 abóbora • 3/4 c de caldo de galinha • 1 colher de sopa de flocos de cebola • 1/4 colher de chá de noz-moscada • 1/4 colher de chá de alho em pó • pitada de tempero italiano • sal e pimenta a gosto

INSTRUÇÕES Em uma panela média, ferva 1-2 xícaras de água. Remova as sementes da abóbora e corte em pedaços grandes. Ferva até ficar macio. Drene a água em um recipiente e reserve. Usando um garfo e uma faca, retire a pele da abóbora. Dentro um liquidificador, misture o caldo de galinha, flocos de cebola, noz-moscada, alho, tomilho, sal e pimenta. Adicione água drenada para obter a consistência desejada.



LANCHE (3PM) SMOOTHIE EXPLOSÃO TROPICAL DE ABACAXI

INGREDIENTES 2 c de espinafre • 1/4 de xícara de abacaxi • 1/2 banana média • 2 t de flocos de coco • 2 gotas de toranja ou limão OE • 1 xícara de água • 1 xícara de gelo • 1 colher de chá de matcha em pó • 1 colher de chá de vinagre de maçã (opcional) • 2 gotas de olíbano OE (opcional) • 1 gota de tangerina OE (opcional)

INSTRUÇÕES Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo.

JANTAR (7 PM) SALADA DE ESPINAFRE E QUINOA



INGREDIENTES 1/2 c de quinoa crua • 1 c de caldo de galinha • 1 1/2 c de espinafre • 1 colher de pesto • 1/2 colher de chá de sal • 1/8 c de queijo parmesão ralado

INSTRUÇÕES Prepare a quinoa de acordo com as instruções da embalagem, substituindo a água pelo frango. Leve ao fogo médio e acrescente o espinafre, o pesto, o sal e o queijo parmesão. Cozinhe até o espinafre murchar.

CEIA (9 PM) TORRADA DE BANANA

INGREDIENTES 1 fatia de pão integral • 1/2 banana madura • 1 t de sementes de chia • canela

INSTRUÇÕES Em uma tigela pequena, amasse a banana até ficar homogêneo. Adicione sementes de chia e canela a gosto. Torre o pão e espalhe a mistura de banana sobre a torrada, ainda morna.

DIA 10



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

CAFÉ DA MANHÃ (7H) FRITADA DE BRÓCOLIS COM QUEIJO



INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 T de leite de amêndoas de baunilha sem açúcar
- 1/2 colher de chá de mostarda
- 1/4 colher de chá de sal
- pimenta Dash
- 3/4 de xícara de brócolis cozido • 2 colheres de sopa de queijo mozzarella ralado

INSTRUÇÕES Em uma tigela pequena, misture os ovos, a mostarda de leite, sal e pimenta. Adicione brócolis e queijo. Cubra uma frigideira pequena com spray de cozinha, aqueça em médio e despeje a mistura de ovos. Cozinhe em fogo médio-baixo por 8-10 minutos até quase firmar. Cubra e retire do fogo. Deixe descansar por 8 a 10 minutos ou até que esteja completamente assentado.

LANCHE (10H) VITAMINA DE ABACATE E PÊSSEGO

INGREDIENTES 1/4 de xícara de fatias de pêssego frescas ou congeladas • 1 xícara de água • 1/2 abacate descascado • 1 colher de chá de extrato de baunilha • 1 1/3 de xícara de espinafre bebê • punhado de gelo

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

ALMOÇO (12H) SALADA DE CAMARÃO

INGREDIENTES 1 1/2 colher de chá de suco de limão • 1/4 colher de chá de alho picado • pitada de sal • pimenta • um fio generoso de azeite • 114g de camarão cozido com casca, cortado em pedaços médios • 1/2 abacate maduro, cortado em cubos • 1 colher de chá de pimentão vermelho picado • 1/2 cebola picada • 1 folha de alface picada • 1 pita de trigo integral

INSTRUÇÕES Em uma tigela pequena, misture o suco de limão, o alho, sal, pimenta e azeite. Misture com os ingredientes restantes e recheie no bolso do pita.



LANCHE (15H) CHIPS DE BATATA DOCE

INGREDIENTES 1 batata-doce média • 1 colher de chá de azeite • sal a gosto

INSTRUÇÕES Corte a batata-doce o mais fina e uniformemente possível. Misture com azeite até revestir levemente e polvilhe com sal. Camada uniformemente em uma assadeira e leve ao forno por 1 hora a 250. Vire as batatas fritas, gire a panela e asse mais 1 hora até dourar e ficar crocante.



JANTAR (7 PM) TORTA DE PASTA DE COUVE-FLOR



INGREDIENTES

1/4 de cabeça de couve-flor • 1/4 de cebola picada
 • 1/2 cenoura, cortada em cubos • 1/2 colher de chá de alho picado • 170g de peru moído (3/4 c) • 2 T de caldo de carne • 1 colher de chá de pasta de tomate • 2 colheres de sopa de salsa • sal e pimenta a gosto

INSTRUÇÕES

Pré-aqueça o forno a 400. Cozinhe a couve-flor até

ficar macia. Enquanto isso, misture o peru, o sal e a pimenta em uma frigideira até dourar. Retire o peru e acrescente a cebola e as cenouras.

Cozinhe até ficar ligeiramente macio, e adicione o alho, a pasta de tomate, a salsa, o caldo de carne e o peru e cozinhe até aquecer. Deixou de lado. Escorra a couve-flor e bata até ficar homogêneo. Adicione a mistura de peru a uma assadeira pequena untada e cubra com a couve-flor. Asse por 15-20 min até que o topo esteja marrom.

CEIA (9 PM) PURÊ DE ABACATE E BISCOITOS

INGREDIENTES 1/4 de abacate • molho sriracha a gosto • 1/2 colher de chá de suco de limão fresco • 1/2 colher de chá de coentro • 6 biscoitos de trigo integral • 1/2 colher de chá de sementes de chia

INSTRUÇÕES Em uma tigela pequena, amasse o abacate e adicione o molho sriracha, o suco de limão e o coentro. Espalhe sobre os biscoitos e cubra com as sementes de chia.

DIA 11



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 ROXA

INGREDIENTES 1/4 de xícara de aveia seca • 1/2 xícara de leite de amêndoas • 1/4 xícara de mirtilos congelados • 1/4 colher de chá de baunilha • pitada de sal • 1 colher de chá de amêndoas • 1 colher de chá de flocos de coco

INSTRUÇÕES Misture os primeiros cinco ingredientes em uma tigela pequena para micro-ondas. Microondas 2-3 minutos, mexendo a cada 45 segundos. Cubra com amêndoas e flocos de coco.

LANCHE (10AM) FATIAS DE MACÃ E MANTEIGA DE AMÊNDOA

INGREDIENTES 1/2 maçã fatiada • 2 col de manteiga de amêndoas • 1 colher de chá de sementes de chia

INSTRUÇÕES Mergulhe cada fatia de maçã na manteiga de amêndoas e cubra com as passas e as sementes de chia.

ALMOÇO (12PM) CATA-VENTOS DE TOMATE E PESTO DE PRESUNTO



INGREDIENTES 1 tortilha de trigo integral • 4 fatias de presunto magro • 2 t pesto • 2 t de queijo mozzarella ralado • 1/2 tomate româ, fatiado • 1/4 pepino, fatiado

INSTRUÇÕES Cubra a tortilha com pesto e cubra com as fatias de pera. Polvilhe com mussarela e derreta no microondas, se desejar. Cubra com fatias de tomate e pepino, enrole e corte em rodelas de 2,5 cm.

LANCHE (3 PM)

BATIDO DE PROTEÍNA DE TORTA DE LIMÃO

INGREDIENTES 1/2 c de queijo cottage • 1 colher de baunilha em pó de proteína • 1 T de suco de limão • 2 punhados de espinafre • 2-4 colher de chá de estévia (opcional) • 1 T matcha em pó (opcional) • 5-10 cubos de gelo • 1 / 2- 1 xícara de água

INSTRUÇÕES Combine os seis primeiros ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Adicione gelo e água para obter a consistência desejada. DICA: verifique o lanche das 19h



JANTAR (7 PM) ALHO PARMESÃO SALMÃO

Ingredientes 2 T de azeite de oliva • 3 col sopa de salsa picada • 2 col sopa de parmesão ralado • 2 col sopa de alho fresco • Sal e pimenta a gosto • 1 filé de salmão de 6 onças • 6-8 espargos espargos

Instruções

Pré-aqueça o forno a 400 graus e borre um pedaço de papel alumínio com spray de cozinha. Em uma tigela pequena, misture o azeite, a salsa, o alho, o sal e a pimenta. Coloque o salmão e espargos em uma assadeira e esfregue com a mistura de óleo. Polvilhe com queijo parmesão e cubra com papel alumínio. Asse por 15-20 minutos até que o salmão esteja cozido e os espargos estejam macios.

CEIA (9 PM)

PUDIM DE MANGA CHIA

INGREDIENTES Pedaços de manga de 1/4 de xícara • Leite de amêndoas de baunilha sem açúcar com 3/4 de xícara de leite • 3 sementes de chia • 1/2 colher de chá de baunilha • 1/2 colher de chá de estévia (opcional)

INSTRUÇÕES Misture metade dos pedaços de manga até ficar homogêneo. Coloque os pedaços de manga restantes em uma xícara. Em uma tigela pequena, misture a manga misturada com leite de amêndoas, sementes de chia, baunilha e estévia. Despeje sobre os pedaços de manga e leve à geladeira por 3-4 horas ou até firmar.

DIA 12



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 (7H) BURRITO DE CAFÉ DA MANHÃ

INGREDIENTES 2 ovos • 1 T de pimentão vermelho picado • 2 col de sopa de cebola verde picada • Sal e pimenta a gosto • 6 fatias de presunto deli fatiado • 2 col sopa de queijo mussarela • 1 tortilha de trigo integral • 1/4 c salsa

INSTRUÇÕES Em uma tigela pequena, bata os ovos, o pimentão vermelho, a cebolinha, o sal e a pimenta. Misture em uma frigideira pequena. Adicione o presunto e cozinhe até aquecer. Transfira para a tortilha e cubra com o queijo e o molho.



LANCHE (10AM) RECHEIO DE AMÊNDOA E CHOCOLATE COM AVEIA

INGREDIENTES 1/4 c de aveia em flocos • 1 col de sopa de manteiga de amêndoas • 2 col de sopa cacau sem açúcar em pó • 1/2 colher de chá de extrato de bordo • 1 1/2 c de leite de amêndoas de baunilha sem açúcar • 1/4 de c de farinha de tigro • 1 colher de chá de matcha chá em pó • 1 colher de chá estévia • pitada de canela (opcional)

INSTRUÇÕES Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo.



ALMOÇO (12PM) ABACATE HAMBÚRGUER DA TURQUIA

INGREDIENTES 1 hambúrguer de peru magro de 4 onças • 2 sanduíches integrais finos • 1/4 de abacate, fatiado • 1/2 tomate romano, fatiado • 2 colher de chá de ketchup • 2 colher de chá de mostarda • sal e pimenta a gosto

INSTRUÇÕES Pré-aqueça uma frigideira pequena em média e boriffe com spray de cozinha. Cozinhe o Patty bem passado, cerca de 15 minutos, virando ocasionalmente. Transfira para o sanduíche fino e cubra com os ingredientes restantes.

LANCHE (3 PM)

MANTEIGA DE AMÊNDOA PICADA ENERGÉTICA

INGREDIENTES 1/4 xícara de aveia antiquada • 1 Sementes de T chia • 3 col chá de manteiga de amêndoas • 1/2 colher de chá de extrato de bordo • 1-3 colheres de chá de estévia (para a doçura desejada)

INSTRUÇÕES Misture todos os ingredientes em uma tigela média até incorporar bem. Forme 3-4 bolas.





JANTAR (7 PM) CAMARÕES SALTEADOS



INGREDIENTES

3 onças de espaguete de trigo integral
• 1 colher de chá de azeite de oliva • 2 colher de chá de cebola picada • 1 colher de chá de alho picado • 114g camarão médio, descascado, sem casca • 1/2 colher de chá de suco de limão • 2 colheres de sopa de salsa picada • sal e pimenta a gosto

INSTRUÇÕES Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem. Em um frigideira pequena, aqueça o azeite em médio. Adicione o alho e a cebola e cozinhe 1-2 minutos. Adicione o camarão e cozinhe até ficar rosa. Adicione salsa, sal e Pimenta. Adicione ao macarrão.

CEIA (9 PM)

MORANGOS E QUEIJO COTTAGE

INGREDIENTES 1/4 de xícara de morangos picados • 1/3 de xícara de queijo cottage

INSTRUÇÕES Combine os morangos e o queijo cottage em uma tigela pequena. Apreciar.

DIA 13



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) BANANA AVEIA "CEREAL"

INGREDIENTES 1/2 banana fatiada • 1/3 c de aveia em flocos • 1/2 c de leite de amêndoas e baunilha sem açúcar • pitada de canela

INSTRUÇÕES Coloque as rodelas de banana e aveia em uma tigela pequena. Cubra com leite de amêndoas, acrescente canela e consuma como cereal.

LANCHE (10AM) MANTEIGA DE AMÊNDOA VERDE

INGREDIENTES 1/4 de xícara de mirtilo congelado • 2 gotas de OE de limão • 1 colher de chá de manteiga de amêndoas • 1 colher de chá de iogurte grego • 1 1/3 de xícara de espinafre • 1/2 colher de chá de canela em pó • 1 colher de chá de matcha em pó • 1 colher de chá de vinagre de cidra de maçã (opcional) • pitada de canela e pimenta caiena (opcional) • 2 gotas de OE de ólibano

INSTRUÇÕES Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo.

ALMOÇO (12 PM) TIGELA DE BURRITO DE FRANGO

INGREDIENTES

1/2 c quinoa crua • 1/2 colher de chá azeite • 1 peito de frango médio

• 1/2 T de tempero para chili • sal e pimenta a gosto • 1/4 de xícara de feijão preto • 1 folha de alface picada • 1/2 c de molho • 1/4 c guacamole

INSTRUÇÕES Prepare a quinoa de acordo com as instruções da embalagem. Enquanto isso, coloque óleo em uma frigideira grande e cozinhe o frango até que não fique mais rosa. Corte em pedaços e adicione tempero de pimenta, sal e pimenta. Coloque a quinoa em uma tigela média. Cubra com frango, feijão preto, alface, molho e guacamole.

LANCHE (3 PM) BANANA "SORVETE"



INGREDIENTES 1 banana, fatiada, congelada • opcional: 1 col de sopa de cacau sem açúcar em pó • 1 col de manteiga de amêndoas • 1-2 gotas de OE Hortelã Pimenta

INSTRUÇÕES Misture as fatias de banana até ficarem cremosas. Adicione ingredientes opcionais conforme desejado para criar variações diferentes.

JANTAR (7 PM) ESPAGUETE DE ABOBORA E BRÓCOLIS

INGREDIENTES

1/2 espaguete de abóbora • 1 xícara de florzinhas de brócolis picada

• 2 colheres de chá de alho picado • 1/2 colher de chá de tempero italiano

• Sal e pimenta a gosto • 1/8 xícara de queijo mozzarella ralado

INSTRUÇÕES Coloque a abóbora em um prato próprio para micro-ondas com 1/4 de polegada de água no fundo. Microondas 9-11 min até ficar macio. Em uma frigideira, misture o brócolis, o alho e cerca de 2 t de água. Refogue 3-5 minutos até que os brócolis estejam macios. Raspe o espaguete em uma tigela média e adicione o brócolis, o tempero italiano, o sal e a pimenta. Mexa a mistura e coloque em uma assadeira pequena. Cubra com queijo mussarela e grelhe em média / alta 2-3 minutos até que o queijo esteja dourado.



CEIA (9 PM) TORRADA COM OVO E ABACATE

INGREDIENTES 1 fatia de torrada de trigo integral • 1/2 abacate • 1 ovo cozido, fatiado • 1/2 tomate romano

INSTRUÇÕES Em uma tigela pequena, amasse o abacate até obter os pedaços desejados. Espalhe sobre a torrada e cubra com o ovo e as rodelas de tomate. Polvilhe com sal e pimenta.

DIA 14



Durante o dia, beba doze copos de 8 onças de água com 2 gotas de limão, toranja ou hortelã-pimenta (um com cada refeição e lanche, mais seis).

CAFÉ DA MANHÃ (7 AM) MAÇÃ TORTA DE AVEIA

INGREDIENTES 1/4 de xícara de aveia seca • 1/2 xícara de leite de amêndoas • 2 1/2 colher de chá de molho de maçã • 1/8 colher de chá de canela • 1/8 colher de chá de especiarias para torta de maçã • 1/4 colher de chá de baunilha • sal pitada

INSTRUÇÕES Combine todos os ingredientes em uma tigela pequena para microondas. Microondas 2-3 minutos, mexendo a cada 45 segundos.

LANCHE (10 AM) BLASTER DE MANTEIGA DE AMÊNDOA E MIRTILLO

INGREDIENTES 1/2 c de leite de amêndoas sem açúcar • 1 colher de proteína de baunilha em pó • 1/2 c de mirtilos congelados • 1/2 col sopa de manteiga de amêndoas • 1 c de espinafre • 2 gotas de óleo de olíbano (OE) • 1 col sopa de semente de chia • água para misturar (opcional)

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

ALMOÇO (12 PM) QUESADILLA DE FRANGO



INGREDIENTES 1/2 peito de frango cozido, desfiado • 1/4 xícara de molho • 1 1/2 colher de chá de coentro • 2 col sopa feijão preto • 1 tortilha de trigo integral • 2 col sopa de queijo mexicano ralado • 1/4 de xícara de molho • 1/4 de xícara de guacamole

INSTRUÇÕES Misture o frango, o molho, o coentro, o feijão preto e o queijo em uma tigela pequena. Espalhe sobre a metade da tortilla. Aqueça uma frigideira para médio e pulverize com spray de cozinha. Cozinhe a quesadilla por 3-4 minutos, coberta, virando uma vez até que os dois lados dourem e o queijo derreta. Corte em fatias e cubra com molho e guacamole.

LANCHE (3 PM) ABACATE RECHEADO CAPRESE

INGREDIENTES 1/2 abacate • 3 tomates cereja, cortados ao meio • 1 colher de mozzarella ralada • 1/2 colher de chá de manjericão • vinagre balsâmico a gosto • 1/2 colher de chá de azeite • Sal e pimenta a gosto

INSTRUÇÕES Cubra o abacate com todos os ingredientes e retire com uma colher.



JANTAR (7 PM) SKINNY SLOPPY JOE

INGREDIENTES 114G de peru moído magro • 1 col sopa de cebola picada • 1 colher de pimentão verde picado • 1/2 cenoura, finamente picada • 1/2 colher de chá de alho picado • 1/4 colher de chá de mostarda • 3 col chá de ketchup • sal e pimenta a gosto

INSTRUÇÕES Em uma frigideira média, cozinhe o peru, a cebola e o sino pimenta, cenoura e alho em média até que o peru esteja dourado. Escorra o líquido e junte a mostarda, o ketchup, o sal e a pimenta. Cozinhe em fogo baixo até engrossar, cerca de 30 min.



CEIA (9 PM) PÃO DE BANANA E AVEIA

INGREDIENTES 1/3 de xícara de aveia em flocos • 1/4 colher de chá de estévia (opcional) • 1/4 colher de chá de canela em pó • 1/4 colher de chá de fermento em pó • pitada de sal • 1/3 de xícara de leite de amêndoas de baunilha sem açúcar • 1 banana amassada • 1 clara de ovo • 1/4 colher de chá de extrato de baunilha • 1/4 de caju

INSTRUÇÕES Em uma tigela pequena, misture a aveia, o açúcar, a canela, o fermento e o sal. Em uma tigela separada, misture o leite de amêndoas, a banana, o ovo e a baunilha. Adicione à primeira tigela e misture bem e polvilhe com as castanhas de caju. Asse em um prato pequeno untado a 350°C por 20 minutos até que esteja estufado e firme.