

PERCA ATÉ
7 KG



E M 2 1 D I A S

SEGUNDA - FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

SMOOTHIE DE MANGA COM BANANA

Ingredientes:

- 1 manga madura;
- 1 banana;
- 150 ml de leite integral;
- 1 colher de sopa de aveia;
- 1 colher de chá de mel.

Modo de Preparo:

1. Descasque e corte a manga em pedaços.
2. Descasque a banana e corte em rodelas.
3. Em um liquidificador, bata a manga, a banana, o leite de amêndoas e a aveia até obter uma mistura cremosa.
4. Adoce com mel a gosto.
5. Sirva o smoothie de manga com banana

LANCHE DA MANHÃ

Ingredientes:

- Tangerina em gomos;
- Manga em cubos



SEGUNDA - FEIRA

ALMOÇO

SALADA DE ATUM COM MELÃO E LARANJA

Ingredientes:

- 1 lata de atum em água, escorrido;
- 1/2 melão em cubos;
- Gomos de laranja;
- 1 cebola roxa fatiada;
- Mix de folhas verdes (alface, rúcula, agrião, etc.);
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- Suco de 1 limão;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture o atum escorrido com os cubos de melão.
2. Adicione as folhas verdes, os gomos de laranja e a cebola roxa fatiada.
3. Em um recipiente separado, faça o molho com o azeite de oliva, o suco de limão, sal e pimenta.
4. Regue a salada com o molho e misture bem.
5. Sirva a salada de atum com melão e laranja.



SEGUNDA - FEIRA

LANCHE DA TARDE

SALADA DE FRUTAS COM ABACATE E MEL

Ingredientes:

- 1 abacate em cubos;
- 1 maçã em cubos;
- 1 banana em rodelas;
- Mel a gosto

Modo de Preparo:

1. Descasque e corte a maçã em cubos.
2. Descasque o abacate e corte em cubos.
3. Misture os cubos de abacate e maçã com as rodelas de banana.
4. Regue a salada de frutas com mel a gosto.
5. Consuma a salada de frutas como lanche da tarde.



SEGUNDA - FEIRA

JANTAR

FRANGO GRELHADO COM MOLHO DE TANGERINA E ARROZ INTEGRAL

Ingredientes:

- 150g de filé de frango;
- Suco de 2 tangerinas;
- 1 colher de sopa de molho shoyu (sem glúten, se preferir);
- 1 colher de chá de gengibre ralado;
- 1 xícara de arroz integral cozido;
- Mix de legumes cozidos (cenoura, brócolis, etc.);
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo:

1. Tempere o filé de frango com sal e pimenta.
2. Em uma tigela, misture o suco de tangerina, o molho shoyu e o gengibre ralado para fazer o molho.
3. Grelhe o filé de frango em uma frigideira antiaderente em fogo médio até ficar dourado dos dois lados.
4. Em um prato, coloque o filé de frango grelhado, o arroz integral cozido e os legumes cozidos.
5. Regue o filé de frango com o molho de tangerina.
6. Sirva o frango grelhado com molho de tangerina acompanhado de arroz integral e legumes



TERÇA- FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

VITAMINA DE ABACATE COM LARANJA

Ingredientes:

- 1/2 abacate maduro;
- Suco de 2 laranjas;
- 1 colher de sopa de semente de chia;
- 1 colher de sopa de mel.

Modo de Preparo:

1. Descasque e retire o caroço do abacate.
2. Esprema o suco das laranjas.
3. Em um liquidificador, bata o abacate com o suco de laranja até obter uma mistura cremosa.
4. Adicione a semente de chia e o mel, e bata novamente para misturar.
5. Sirva a vitamina de abacate com laranja.

LANCHE DA MANHÃ

Ingredientes:

- 250g de melão em cubos



TERÇA - FEIRA

ALMOÇO

SALADA DE QUINOA COM MANGA E TANGERINA

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida;
- 1 manga em cubos;
- Gomos de tangerina;
- 1 pepino em cubos;
- Folhas de hortelã;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- Suco de 1 limão;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture a quinoa cozida com os cubos de manga, os gomos de tangerina e o pepino em cubos.
2. Adicione as folhas de hortelã à mistura de quinoa.
3. Em um recipiente separado, faça o molho com o azeite de oliva, o suco de limão, sal e pimenta.
4. Regue a salada com o molho e misture bem.
5. Sirva a salada de quinoa com manga e tangerina.



TERÇA- FEIRA

LANCHE DA TARDE

SMOOTHIE DE MELANCIA COM BANANA E MAÇÃ

Ingredientes:

- 1 fatia grande de melancia;
- 1 banana;
- 1 maçã;
- 200 ml de água de coco

Modo de Preparo:

1. Retire a casca e as sementes da melancia e corte em pedaços.
2. Descasque a banana e a maçã e corte em rodelas.
3. Em um liquidificador, bata a melancia, a banana, a maçã e a água de coco até obter uma mistura cremosa.
4. Sirva o smoothie de melancia com banana e maçã.



TERÇA- FEIRA

JANTAR

ESTROGONOFÉ DE FRANGO COM ARROZ INTEGRAL

Ingredientes:

150g de filé de frango;
1 cebola picada;
2 dentes de alho picados;
200g de cogumelos fatiados;
1/2 xícara de molho de tomate;
2 colheres de sopa de mostarda;
200ml de creme de leite;
Sal e pimenta a gosto;
Óleo vegetal para refogar;
1/2 xícara de arroz integral
cozido para acompanhar

Modo de Preparo:

- 1.Em uma panela, aqueça o óleo vegetal e refogue a cebola e o alho até dourarem.
- 2.Adicione o filé de frango cortado em cubos à panela e deixe cozinhar até ficar dourado.
- 3.Acrescente os cogumelos fatiados e continue cozinhando até que fiquem macios.
- 4.Coloque o molho de tomate e a mostarda na panela, mexendo bem para incorporar os ingredientes.
- 5.Reduza o fogo e acrescente o creme de leite, mexendo até formar um molho cremoso.
- 6.Tempere com sal e pimenta a gosto.
- 7.Sirva o estrogonofé de frango acompanhado de arroz integral cozido.
- 8.



QUARTA- FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

PANQUECAS DE BANANA E AVEIA

Ingredientes:

- 1 banana madura;
- 1 ovo;
- 1/2 xícara de aveia em flocos;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 1 colher de sopa de mel.

Modo de Preparo:

1. Descasque a banana e amasse com um garfo em uma tigela.
2. Adicione o ovo e misture bem.
3. Acrescente a aveia em flocos e o fermento em pó, mexendo até obter uma massa homogênea.
4. Em uma frigideira antiaderente em fogo médio, despeje pequenas porções da massa para fazer as panquecas.
5. Cozinhe as panquecas dos dois lados até ficarem douradas.
6. Sirva as panquecas de banana e aveia e regue com mel.

LANCHE DA MANHÃ

Ingredientes:

- 1/2 abacate em cubos;
- Gomos de laranja;
- Manga em cubos.



QUARTA - FEIRA

ALMOÇO

FRANGO AO MOLHO DE MANGA E ARROZ INTEGRAL

Ingredientes:

- 150g de filé de frango;
- 1 manga madura;
- 1/2 xícara de água;
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 xícara de arroz integral cozido;
- Mix de legumes cozidos (cenoura, vagem, etc.);
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo:

- 1.Tempere o filé de frango com sal e pimenta.
- 2.Grelhe o filé de frango em uma frigideira antiaderente em fogo médio até ficar dourado dos dois lados.
- 3.Descasque a manga e corte em pedaços.
- 4.Em um liquidificador, bata a manga com a água, o vinagre de maçã e o azeite de oliva até obter um molho cremoso.
- 5.Em um prato, coloque o filé de frango grelhado, o arroz integral cozido e os legumes cozidos.
- 6.Regue o filé de frango com o molho de manga.
- 7.Sirva o frango ao molho de manga acompanhado de arroz integral e legumes.



QUARTA- FEIRA

LANCHE DA TARDE

SMOOTHIE DE TANGERINA COM MANGA E MEL

Ingredientes:

- 1 tangerina;
- 1 manga madura;
- 1 colher de sopa de mel

Modo de Preparo:

1. Descasque a tangerina e separe os gomos.
2. Descasque a manga e corte em cubos.
3. Em um liquidificador, bata a tangerina, a manga e o mel até obter uma mistura cremosa.
4. Sirva o smoothie de tangerina com manga e mel



QUARTA- FEIRA

JANTAR

SALADA DE QUINOA COM ABACATE E TANGERINA

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida;
- 1/2 abacate em cubos;
- Gomos de tangerina;
- Mix de folhas verdes (alface, rúcula, agrião, etc.);
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- Suco de 1 limão;
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture a quinoa cozida com os cubos de abacate e os gomos de tangerina.
2. Adicione as folhas verdes à mistura de quinoa.
3. Em um recipiente separado, faça o molho com o azeite de oliva, o suco de limão, sal e pimenta.
4. Regue a salada com o molho e misture bem.
5. Sirva a salada de quinoa com abacate e tangerina



QUINTA- FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

OMELETE DE ESPINAFRE COM QUEIJO BRANCO

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 1 xícara de folhas de espinafre;
- 50g de queijo branco em cubos;
- 1 colher de sopa de cebola picada;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, bata os ovos com uma pitada de sal e pimenta.
2. Em uma frigideira antiaderente em fogo médio, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola e o espinafre até que murchem.
3. Despeje os ovos batidos sobre o espinafre e a cebola na frigideira.
4. Adicione os cubos de queijo branco sobre a omelete.
5. Cozinhe a omelete em fogo baixo até que esteja firme.
6. Dobre a omelete ao meio e sirva.

LANCHE DA MANHÃ

Ingredientes:

- 1/2 abacate em cubos;
- Gomos de laranja;
- Maçã em cubos



QUINTA - FEIRA

ALMOÇO

SALADA DE QUINOA COM ABACATE E TANGERINA

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida;
- 1/2 abacate em cubos;
- Gomos de tangerina;
- Mix de folhas verdes (alface, rúcula, agrião, etc.);
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- Suco de 1 limão;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture a quinoa cozida com os cubos de abacate e os gomos de tangerina.
2. Adicione as folhas verdes à mistura de quinoa.
3. Em um recipiente separado, faça o molho com o azeite de oliva, o suco de limão, sal e pimenta.
4. Regue a salada com o molho e misture bem.
5. Sirva a salada de quinoa com abacate e tangerina.



QUINTA- FEIRA

LANCHE DA TARDE

SMOOTHIE DE MELANCIA COM LARANJA E BANANA

Ingredientes:

- 1 fatia grande de melancia;
- 1 laranja;
- 1 banana;
- 200 ml de água de côco

Modo de Preparo:

1. Retire a casca e as sementes da melância e corte em pedaços.
2. Descasque a laranja e a banana e corte em rodelas.
3. Em um liquidificador, bata a melancia, a laranja, a banana e a água de coco até obter uma mistura cremosa.
4. Sirva o smoothie de melância com laranja e banana



QUINTA- FEIRA

JANTAR

OMELETE DE LEGUMES COM QUEIJO

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 1/2 abobrinha picada;
- 1/2 cenoura ralada;
- 1/4 de pimentão vermelho picado;
- 50g de queijo branco em cubos;
- 1 colher de sopa de cebola picada;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, bata os ovos com uma pitada de sal e pimenta.
2. Em uma frigideira antiaderente em fogo médio, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola, abobrinha, cenoura e pimentão até ficarem macios.
3. Despeje os ovos batidos sobre os legumes na frigideira.
4. Adicione os cubos de queijo branco sobre a omelete.
5. Cozinhe a omelete em fogo baixo até que esteja firme.
6. Dobre a omelete ao meio e sirva.



SEXTA- FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

VITAMINA DE MELÃO COM BANANA

Ingredientes:

- 1 fatia grande de melão;
- 1 banana;
- 200 ml de leite de coco;
- 1 colher de sopa de linhaça.

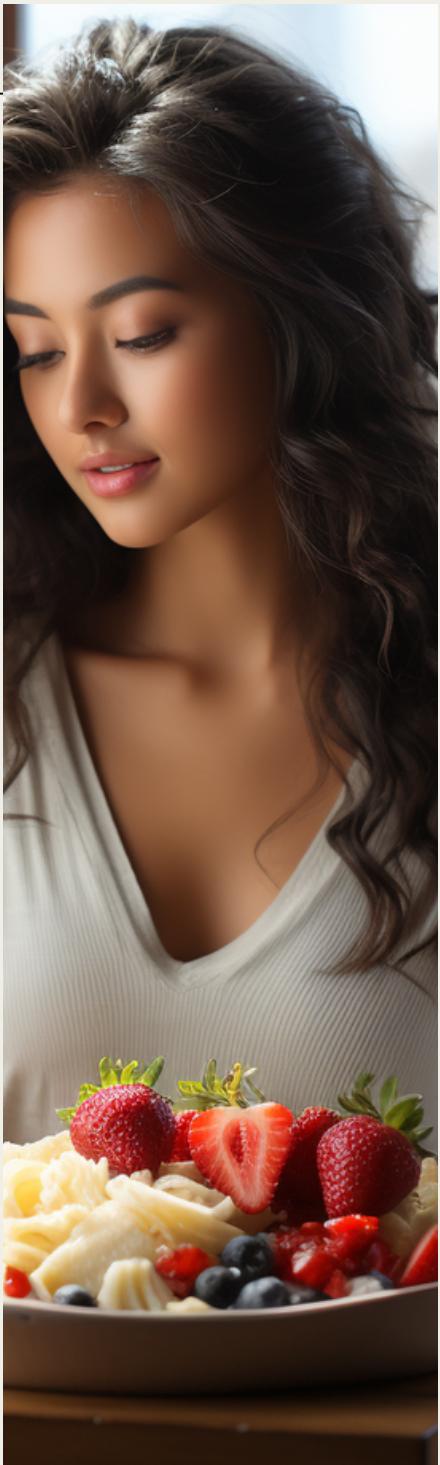
Modo de Preparo:

1. Retire a casca e as sementes do melão e corte em pedaços.
2. Descasque a banana e corte em rodelas.
3. Em um liquidificador, bata o melão, a banana, o leite de coco e a linhaça até obter uma mistura cremosa.
4. Sirva a vitamina de melão com banana.

LANCHE DA MANHÃ

Ingredientes:

- 1 maçã;
- 1 colher de chá de canela em pó



SEXTA- FEIRA

ALMOÇO

SALMÃO GRELHADO COM MOLHO DE TANGERINA E ARROZ INTEGRAL

Ingredientes:

- 150g de filé de salmão;
- Suco de 2 tangerinas;
- 1 colher de sopa de mostarda dijon;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 xícara de arroz integral cozido;
- Mix de legumes cozidos (cenoura, couve-flor, etc.);
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo:

1. Tempere o filé de salmão com sal e pimenta.
2. Grelhe o filé de salmão em uma frigideira antiaderente em fogo médio até ficar dourado dos dois lados.
3. Em um recipiente, misture o suco de tangerina com a mostarda dijon e o azeite de oliva para fazer o molho.
4. Em um prato, coloque o filé de salmão grelhado, o arroz integral cozido e os legumes cozidos.
5. Regue o filé de salmão com o molho de tangerina.
6. Sirva o salmão grelhado com molho de tangerina acompanhado de arroz integral e legumes.



SEXTA- FEIRA

LANCHE DA TARDE

SMOOTHIE DE BANANA COM LARANJA

Ingredientes:

- 1 banana;
- 2 laranjas;
- 1 colher de sopa de mel.

Modo de Preparo:

1. Descasque a banana e corte em rodelas.
2. Esprema o suco das laranjas.
3. Em um liquidificador, bata a banana, o suco de laranja e o mel até obter uma mistura cremosa.
4. Sirva o smoothie de banana com laranja.



SEXTA- FEIRA

JANTAR

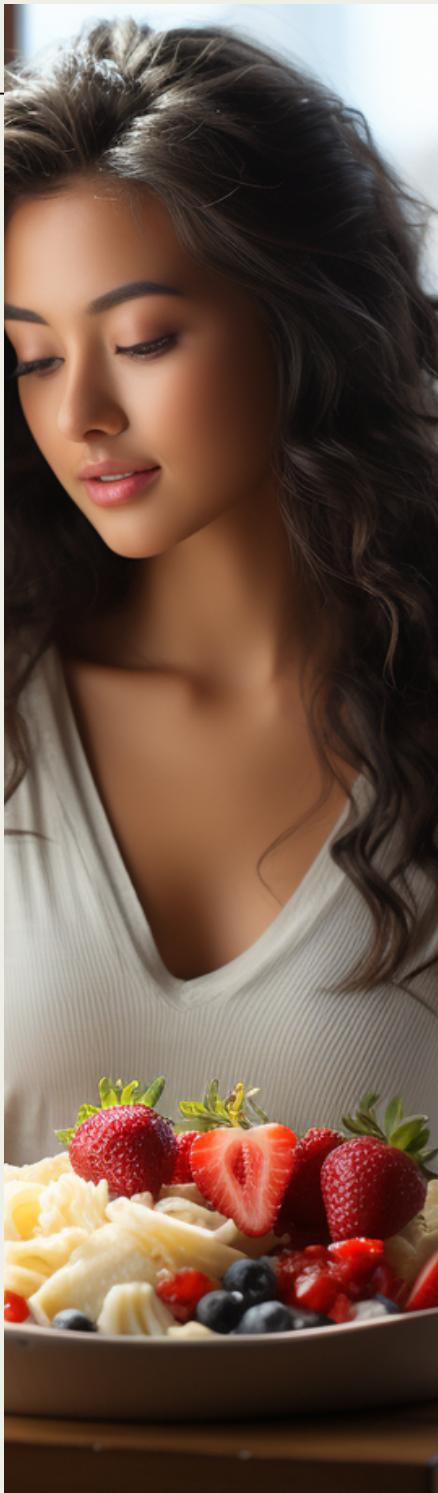
PEITO DE FRANGO COM MOLHO DE MANGA E ARROZ INTEGRAL

Ingredientes:

- 150g de peito de frango;
- 1 manga madura;
- 1/2 xícara de água;
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 xícara de arroz integral cozido;
- Mix de legumes cozidos (ervilha, couve-flor, etc.);
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo:

1. Tempere o peito de frango com sal e pimenta.
2. Grelhe o peito de frango em uma frigideira antiaderente em fogo médio até ficar dourado dos dois lados.
3. Descasque a manga e corte em pedaços.
4. Em um liquidificador, bata a manga com a água, o vinagre de maçã e o azeite de oliva até obter um molho cremoso.
5. Em um prato, coloque o peito de frango grelhado, o arroz integral cozido e os legumes cozidos.
6. Regue o peito de frango com o molho de manga.
7. Sirva o peito de frango com molho de manga acompanhado de arroz integral e legumes..



SÁBADO

CAFÉ DA MANHÃ

MINGAU DE TAPIOCA COM LEITE DE COCO E FRUTAS

Ingredientes:

- 1/2 xícara de tapioca granulada;
- 200 ml de leite de coco;
- 1 colher de sopa de mel;
- Frutas (maçã, banana, melancia, manga) picadas para acompanhar.

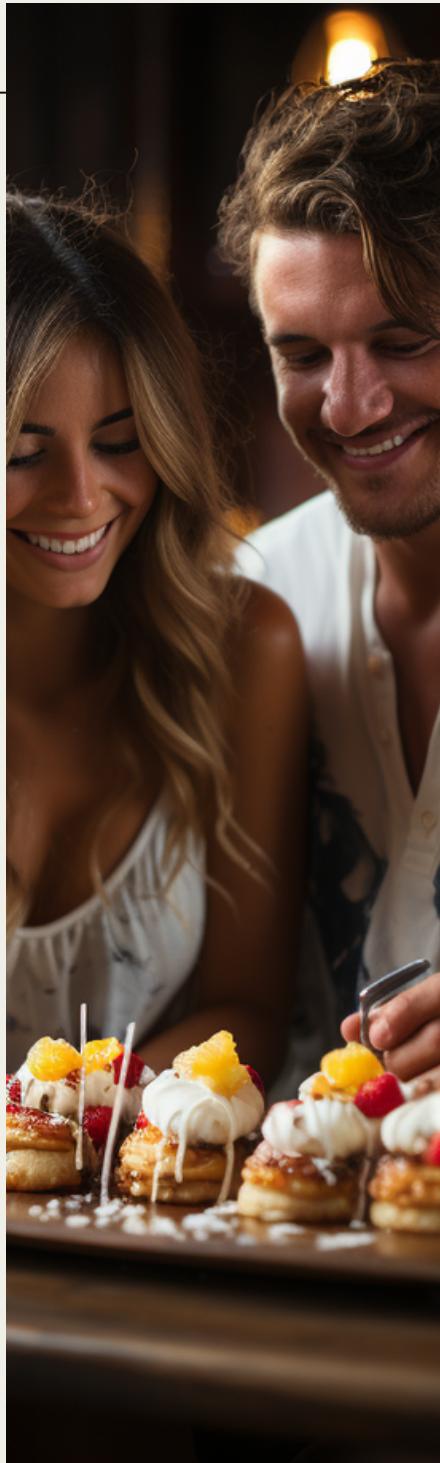
Modo de Preparo:

1. Em uma panela, aqueça o leite de coco até ferver.
2. Adicione a tapioca granulada e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar.
3. Adoce com mel a gosto.
4. Sirva o mingau de tapioca com leite de coco e as frutas picadas por cima.

LANCHE DA MANHÃ

Ingredientes:

- Maçã em cubos;
- Banana em rodelas;
- Melancia em cubos;
- Manga em cubos.



SÁBADO

ALMOÇO

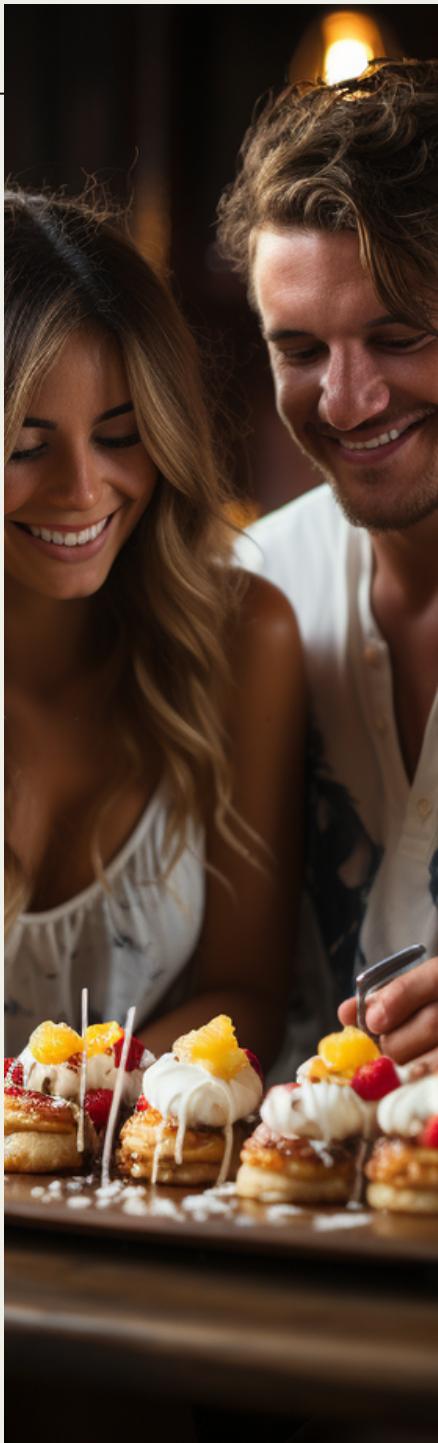
SALADA DE FRANGO COM ABACATE E MOLHO DE LARANJA

Ingredientes:

- 150g de frango cozido e desfiado;
- 1 abacate em cubos;
- Mix de folhas verdes (alface, rúcula, agrião, etc.);
- 1 laranja;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture o frango cozido e desfiado com o abacate em cubos.
2. Adicione as folhas verdes à mistura de frango e abacate.
3. Descasque a laranja e separe os gomos.
4. Esprema o suco da laranja e misture com o azeite de oliva, sal e pimenta para fazer o molho.
5. Tempere a salada com o molho de laranja.
6. Sirva a salada de frango com abacate e molho de laranja.



SÁBADO

LANCHE DA TARDE

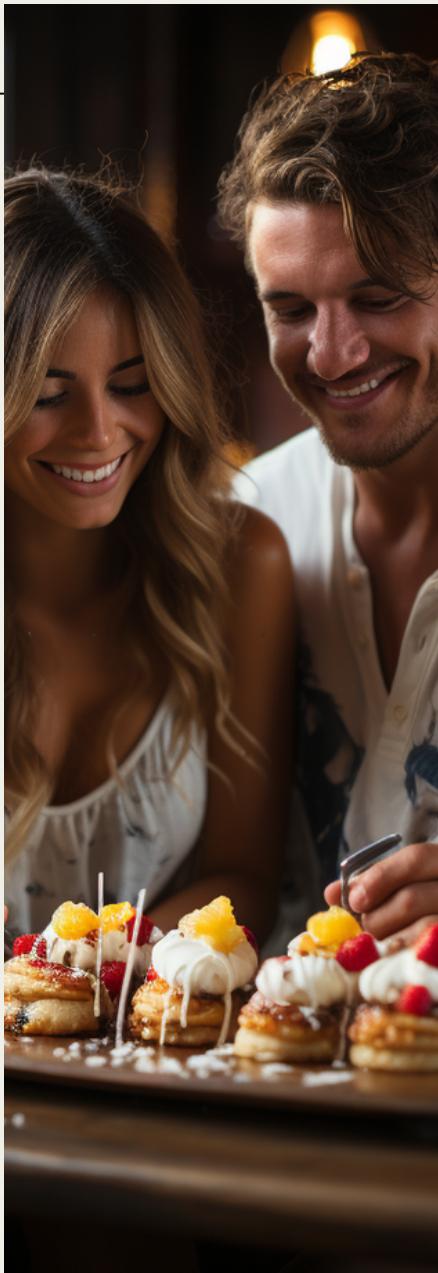
SMOOTHIE DE MELÃO COM TANGERINA

Ingredientes:

- 1 fatia grande de melão;
- Suco de 2 tangerinas;
- 1 colher de sopa de mel.

Modo de Preparo:

1. Retire a casca e as sementes do melão e corte em pedaços.
2. Esprema o suco das tangerinas.
3. Em um liquidificador, bata o melão, o suco de tangerina e o mel até obter uma mistura homogênea.
4. Sirva o smoothie de melão com tangerina.



SÁBADO

JANTAR

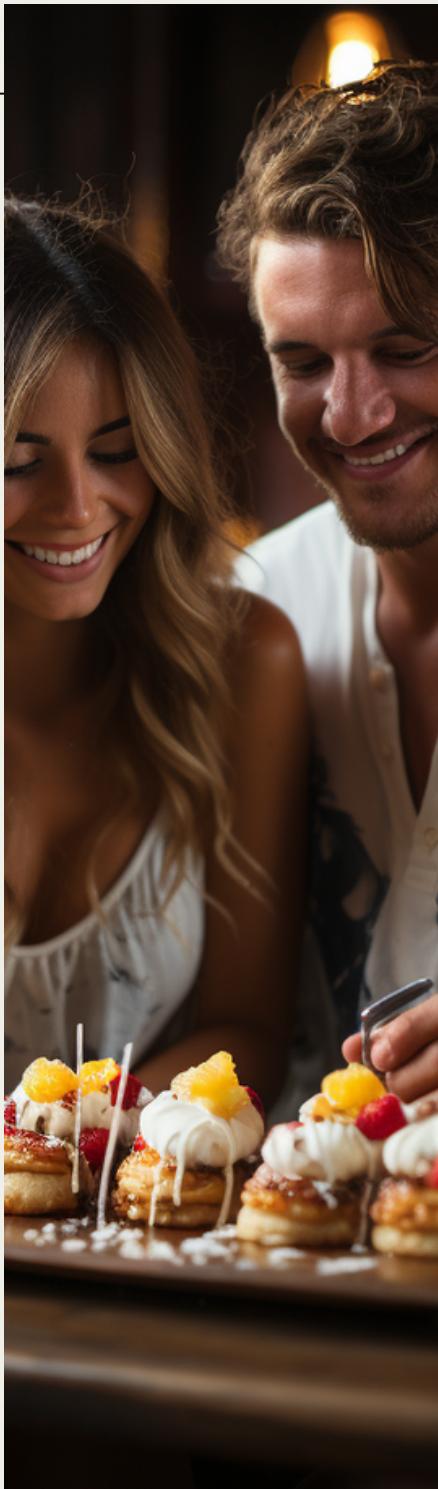
PEIXE GRELHADO COM MOLHO DE MANGA E ARROZ INTEGRAL

Ingredientes:

- 150g de filé de peixe (tilápia, pescada, etc.);
- 1 manga madura;
- 1/2 xícara de água;
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 xícara de arroz integral cozido;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo:

1. Tempere o filé de peixe com sal e pimenta.
2. Grelhe o peixe em uma frigideira antiaderente em fogo médio até ficar dourado dos dois lados.
3. Descasque e corte a manga em pedaços.
4. Em um liquidificador, bata a manga com a água, o vinagre de maçã e o azeite de oliva até obter um molho cremoso.
5. Tempere o molho com sal e pimenta a gosto.
6. Sirva o filé de peixe grelhado acompanhado do molho de manga e do arroz integral cozido.



DOMINGO

CAFÉ DA MANHÃ

PANQUECAS DE MANGA COM IOGURTE NATURAL

Ingredientes:

- 1 manga madura;
- 1 ovo;
- 1/2 xícara de farinha de aveia;
- 1/2 colher de chá de fermento em pó;
- 1/2 xícara de iogurte natural.

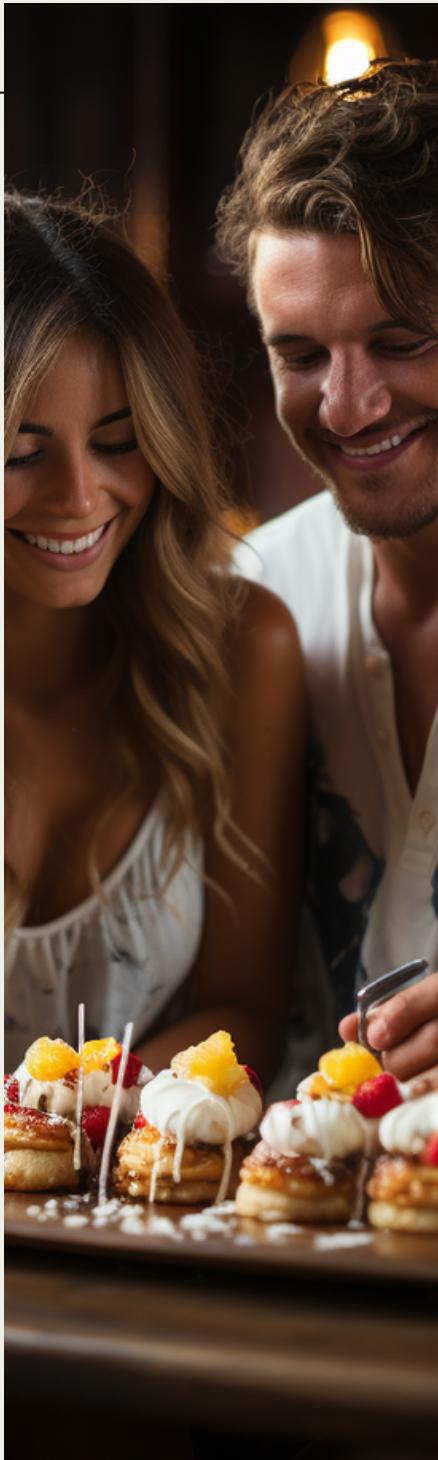
Modo de Preparo:

1. Descasque e corte a manga em pedaços.
2. Em um liquidificador, bata a manga com o ovo até obter uma mistura homogênea.
3. Adicione a farinha de aveia e o fermento em pó à mistura de manga e ovo, mexendo bem.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio.
5. Despeje pequenas porções da massa na frigideira para fazer as panquecas.
6. Cozinhe as panquecas dos dois lados até ficarem douradas.
7. Sirva as panquecas de manga acompanhadas de iogurte natural.

LANCHE DA MANHÃ

Ingredientes:

- 1 laranja em gomos;
- 2 tangerinas em gomos;
- 1 banana em rodelas;
- 1/2 maçã em cubos;
- 1 colher de sopa de suco de limão;
- Folhas de hortelã para decorar.



DOMINGO

ALMOÇO

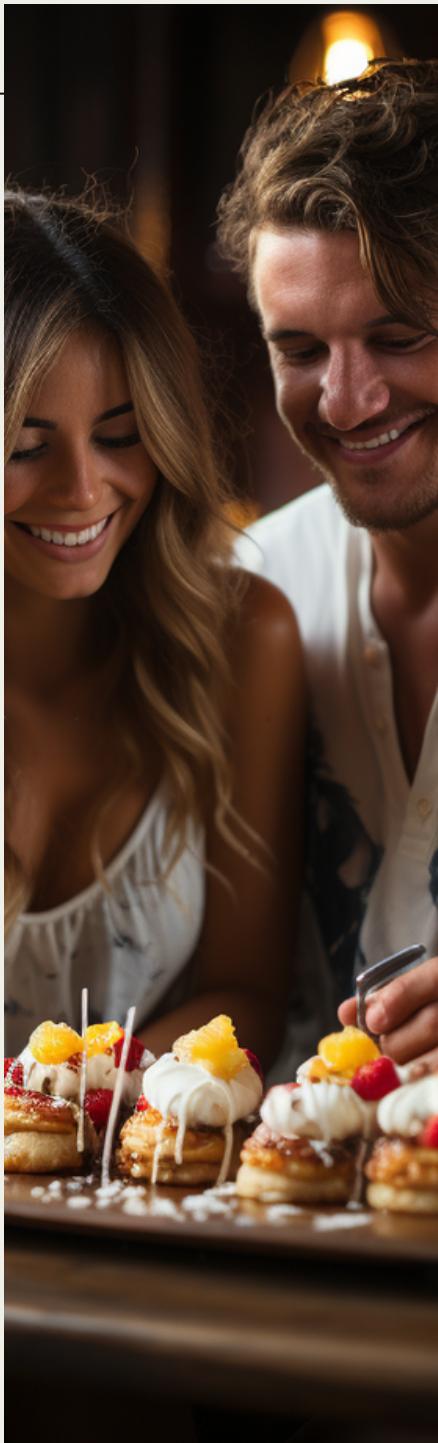
SALADA DE MELANCIA COM QUEIJO BRANCO E MANJERICÃO

Ingredientes:

- 1 fatia grande de melancia em cubos;
- 100g de queijo branco em cubos;
- Folhas de manjericão a gosto;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture os cubos de melancia com o queijo branco.
2. Adicione as folhas de manjericão.
3. Em um recipiente separado, faça o molho com o azeite de oliva, o vinagre balsâmico, sal e pimenta.
4. Regue a salada com o molho e misture bem.
5. Sirva a salada de melancia com queijo branco e manjericão.



DOMINGO

LANCHE DA TARDE

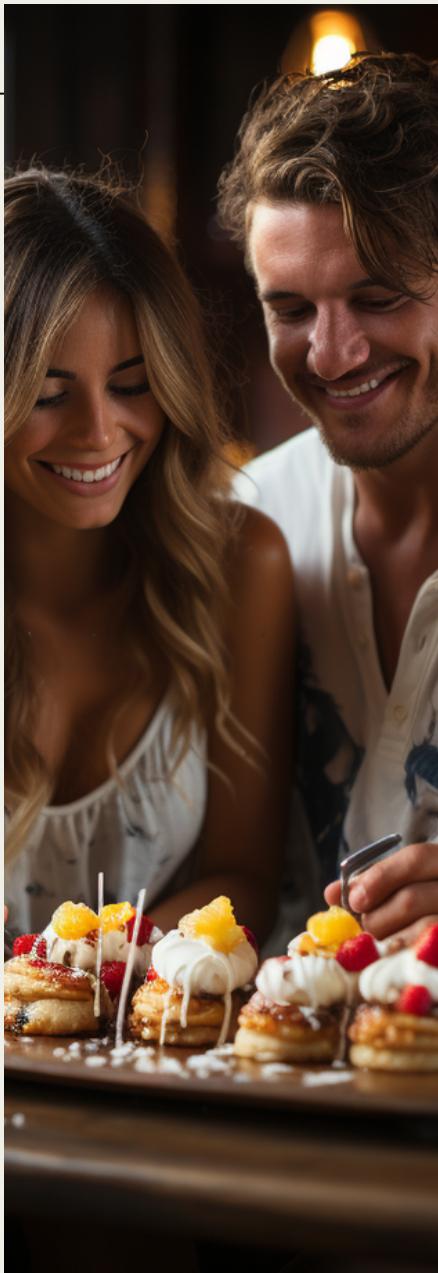
SMOOTHIE DE ABACATE COM LARANJA

Ingredientes:

- 1 abacate maduro;
- Suco de 2 laranjas;
- 1 colher de sopa de mel.

Modo de Preparo:

1. Descasque o abacate e retire o caroço.
2. Esprema o suco das laranjas.
3. Em um liquidificador, bata o abacate com o suco de laranja e o mel até obter uma mistura cremosa.
4. Sirva o smoothie de abacate com laranja.



DOMINGO

JANTAR

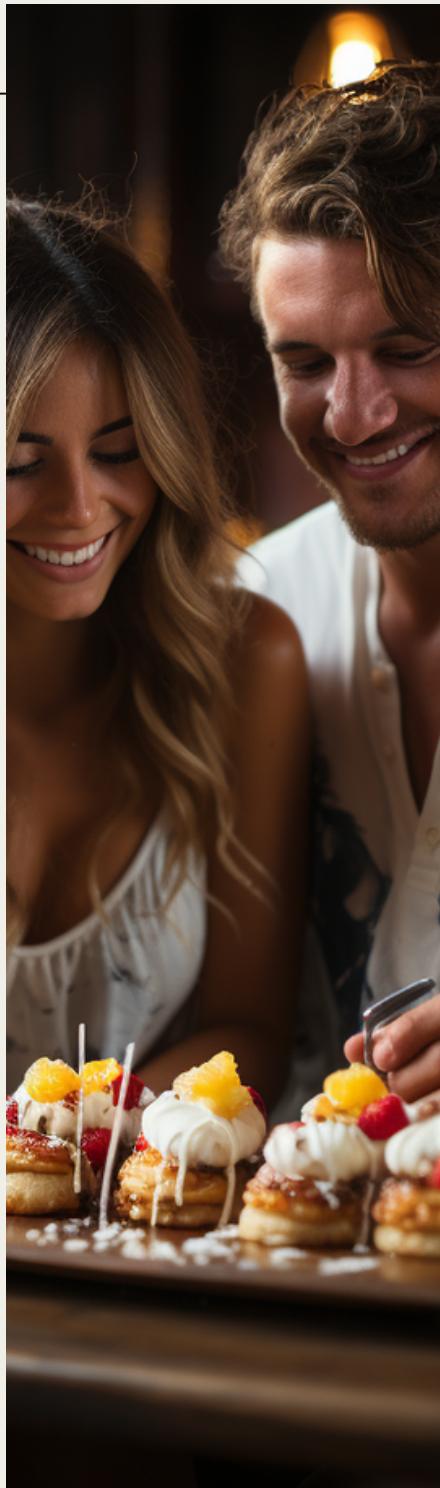
SALADA DE FRANGO COM MANGA E LARANJA

Ingredientes:

- 150g de frango cozido e desfiado;
- 1 manga em cubos;
- Gomos de laranja;
- Mix de folhas verdes (alface, rúcula, agrião, etc.);
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- Suco de 1 limão;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture o frango cozido e desfiado com a manga em cubos.
2. Adicione as folhas verdes à mistura de frango e manga.
3. Descasque a laranja e separe os gomos.
4. Em um recipiente separado, faça o molho com o azeite de oliva, o suco de limão, sal e pimenta.
5. Regue a salada com o molho e misture bem.
6. Sirva a salada de frango com manga e laranja.



PARABÉNS

Que essas receitas lhe ajudem a manter uma alimentação saudável e saborosa em sua jornada de emagrecimento. Lembre-se sempre de adaptar as receitas às suas preferências e necessidades individuais. Com determinação e cuidado com a sua alimentação, você estará no caminho para alcançar seus objetivos de forma descomplicada e saudável. Bom apetite e sucesso em sua jornada!

Nota: As quantidades e valores nutricionais das receitas podem variar conforme o tamanho das porções e os ingredientes utilizados. É recomendado que consulte um profissional de nutrição para adequar as receitas ao seu plano alimentar específico.