



REFEIÇÃO

INTERMEDIÁRIA

(café da manhã ou lanche)



SUMÁRIO

1. Bebidas	3
2. Refeições com pão	4
3. Pastel de 2 ingredientes	5
4. Pão de queijo de frigideira	5
5. Torta de legumes lowcarb	5
6. Kibes	6
7. Shake proteico.....	6
8. Pudim de chia	6
9. Bolinho da Tati.....	6
10. Brownie proteico	7
11. Egg bites	7
12. Bolo proteico / pão de mel	8
13. Panqueca de banana ou maçã	9
14. Crepioca ou aveioca	9
15. Gelatina cremosa	10
16. Nuggets de frango funcional	11
17. Iogurte	12



1. Bebidas


Algumas bebidas estão liberadas nos intervalos entre as refeições:





- Água
- Água com gás
- Café sem açúcar
- Chá sem açúcar



IMPORTANTE! Não vamos usar suco!

2. Refeições com pão

 Algumas receitas vão estar disponíveis no E-book de Receitas Práticas. (★)

- Pão
 - 1 fatia
 - 1 pão francês
 - 1 panini(★)E-book, página 6
-  Ovo (2 unidades) OU frango (95g) OU atum (95g)
-  Queijo OU avocado/abacate/guacamole (40g)
-  Fruta (85g)
-  Chia OU farinha de linhaça (1 colher de sobremesa)

3. Pastel de 2 ingredientes

(★) E-book, página 11



- Recheio: carne OU frango OU atum (105g)



- Fruta (85g)

4. Pão de queijo de frigideira

(★) E-book, página 15

5. Torta de legumes lowcarb

(★) E-book, página 17 (140g)



- Fruta (80g)

6. Kibes

(★) E-book, páginas 18/19/20 (115g)

- Fruta (85g) 

7. Shake proteico

(★) E-book, página 29

8. Pudim de chia

(★) E-book, página 35

9. Bolinho da Tati

(★) E-book, página 49

- Consumir 3 unidades/porções  Fruta (80g)

10. Brownie proteico

- 1 banana madura
- 1 dose de whey
- 1 colher de sopa de chia
- 35g de chocolate amargo
- 1 colher de sopa de óleo de coco ou pasta de amendoim sem açúcar

Modo de preparo:

Colocar a banana madura e o chocolate no microondas para amolecer um pouco. Depois, misturar os outros ingredientes e colocar no microondas de 30 em 30 segundos até ficar com a textura boa.

11. Egg bites

(1 porção = 40g)

- bacon (40g) OU frango desfiado (80g)
- cottage (70g)
- ovo (7 unidades)
- queijo (40g)
- tapioca ou farinha de aveia (70g)
- Misturar todos os ingredientes e colocar em forminhas. Rende 12 porções.

- Consumir 5 unidades  75g de fruta



12. Bolo proteico / pão de mel

Bolo:

- 2 ovos
- 6 col. sopa de farinha de aveia
- 4 col. sopa de leite em pó
- 4 col. chá cacau em pó
- 4 col. sopa de mel
- 2 col. sopa de chia
- 7 col. sopa de leite ou água
- 2 col. sopa de fermento em pó

Calda (opcional):

- 1 dose de whey
- 45g de chocolate 70% derretido

Modo de preparo:

Bata bem os ingredientes, deixando o fermento para misturar por último com uma colher e leve ao microondas por aproximadamente 2 minutos.

⚠ Coloque 1 minuto e olhe. Se já estiver firme, vá colocando mais tempo aos poucos para não ficar seco ⚠

13. Panqueca de banana ou maçã

- 1 banana madura ou 1 maçã ralada
- 1 ovo
- 1/2 dose de whey
- 15 g de chia ou farinha de linhaça
- 50 g de farinha de amêndoas ou farinha de aveia
- 10 g de xilitol ou mel (opcional)
- canela a gosto

Modo de preparo:

Misturar bem todos os ingredientes, untar levemente a frigideira e fazer as panquecas.

14. Crepioca ou aveioca

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de tapioca ou aveia
- 1 colher de chá de chia
- tempero natural e sal a gosto
- Recheio: 105 g de frango desfiado OU carne moída OU atum + 25g de queijo

Modo de preparo:

Untar levemente a frigideira e despejar a massa. Depois rechear.

Obs.: O queijo pode ser separado ou misturado na massa.

15. Gelatina cremosa

- gelatina em pó sem sabor eu sem açúcar (25g)
- iogurte natural ou com sabor sem açúcar (600ml)
- 30g de whey ou leite em pó
- 20g de mel ou xilitol
- 30g de chia

Modo de preparo:

Dissolver a gelatina em 100ml de água quente. Depois de esfriar um pouco, bater com todos os outros ingredientes no liquidificador e levar para gelar.

- Consumir uma porção de 185g.

16. Nuggets de frango funcional

- aveia em flocos (2 colheres de sopa)
- cebolinha (1 colher De sopa)
- cúrcuma (1 colher de chá)
- curry (1 colher de chá)
- filé de frango (300 g)
- semente de linhaça (2 colheres de sopa)
- sal refinado (1 colher de chá)

Modo de preparo:

Após cozinhar os filés de frango, desfie-os com um garfo ou processe no liquidificador ou mixer até formar uma pasta bem homogênea.

Em seguida, com auxílio de uma colher de sopa, pegue a quantidade suficiente para moldar os nuggets. Aperte com as mãos para escorrer um pouco e tomar forma.

Depois de formar os nuggets, passe os bolinhos já achatados na farinha para empanar, com a aveia e linhaça já misturadas e reserve.

Em seguida, coloque os nuggets funcionais para assar por aproximadamente 20 minutos no forno médio (cerca de 230°C).

Obs.: A receita rende 10 porções.

- Consumir 5 porções  80g de fruta.

17. logurte

logurte sem açúcar (170g)

+

1 colher de chá de chia

+

40g de granola sem açúcar

+

115g de fruta

+

1 colher de sopa de mel