



Sugestão de Cardápio 03



Café da Manhã

ALIMENTOS

Em todas as refeições você deve escolher 1 alimento de cada grupo

GRUPO 1

1 porção de fruta (preferencialmente mamão)

GRUPO 2

1 colher (café) de farinha de semente de linhaça OU 1 colher (café) de semente de gergelim OU 1 colher (café) de semente de chia OU 1 colher (chá) de semente de girassol

GRUPO 3

1 a 2 ovos – cozido, mexido ou omelete OU 50g de carne de frango OU de carne bovina OU de peixe (pode ser atum em lata em óleo)

GRUPO 4

1 xícara de café OU de chá da sua preferência

OBSERVAÇÕES

Leia atentamente as observações

- 1 porção de fruta equivale a 100g de fruta ou 1 xícara (chá)
- Caso não goste de mamão ou não tenha acesso a ele, pode consumir outra fruta ou até mesmo salada de frutas, respeitando apenas a quantidade. O objetivo de consumir mamão pela manhã é auxiliar o funcionamento do intestino

Caso tenha alguma alergia às sementes não deve consumir

Caso não goste de comer ovos ou outra carne no café da manhã, não precisa se forçar a comer, coma apenas os demais itens do café da manhã

- Caso não tenha o hábito de consumir café ou chá, não precisa tomar
- O ideal é não adoçar as bebidas, mas caso não seja possível para você, use adoçante a base de stévia (100% stévia)

Nessa sugestão de cardápio não pode consumir açúcar

Almoço

GRUPO 1

1 proteína (carne bovina OU frango OU peixe – 100g) OU 2 ovos

GRUPO 2

1 pires (café) de legumes cozidos, grelhados ou refogados (100g)

GRUPO 3

Salada de folhas (livre)

Ex: alface, rúcula, agrião, espinafre, couve, repolho, radichio, almeirão, acelga

GRUPO 4

Temperos para a salada

Opções: azeite, limão, vinagre, mostarda, sal, ervas (orégano, limão, manjeriço, hortelã etc)

Essa quantidade de carne equivale a um pedaço que caiba na palma da sua mão.
As carnes podem ser assadas, grelhadas ou cozidas. O ovos podem ser mexidos, cozidos ou omelete

- Você pode consumir qualquer legumes que goste, mas sugiro que evite o consumo de cenoura, abóbora cabotiã, abóbora vermelha e beterraba.
- Pode também preparar esses legumes juntamente com as carnes

- É importante para o seu organismo e saúde consumir folhas verdes escuras. Pode misturar as folhas verdes escuras com a alface caso não tenha hábito de comer folhas verdes escuras
- Você pode inserir nas saladas: pepino e rabanete

Sugiro que evite o consumo de tomate

Procure sempre usar azeite extra virgem na salada (1 colher de sobremesa), pois além de sabor, irá ajudar o seu intestino a funcionar melhor
Você pode usar sal na salada, mas sempre busque usar pouco. Pode usar sal marinho ou sal rosa

Lanche da Manhã

1 a 2 ovos OU
1 iogurte natural OU
1 fatia de queijo (30g) OU
2 colheres (sopa) de abacate OU
3 castanhas do Pará OU 8 amêndoas sem sal OU 3 nozes inteiras OU 6 castanhas de caju sem sal OU
1 pedaço de coco fresco (1 pedaço equivalente a 1 colher de sopa OU 25g)

- Os ovos podem ser cozidos, mexidos ou omelete
- O iogurte pode ser da marca da sua preferência (use adoçante a base de stévia caso queira adoçar)
- Pode consumir o queijo que goste, mas o queijo minas frescal é uma escolha melhor



Sugestão de Cardápio 03



Lanches da Tarde

Você pode fazer os dois lanches da tarde ou escolher apenas um deles. O objetivo de se fazer dois lanches é evitar que tenha muita fome no jantar. Procure escolher alimentos diferentes para o lanche da tarde I e II

Lanche da Tarde 1

GRUPO 1

1 a 2 ovos OU
1 iogurte natural OU
1 fatia de queijo (30g) OU
2 colheres (sopa) de abacate OU
3 castanhas do Pará OU 8 amêndoas sem sal OU 3 nozes inteiras OU 6 castanhas de caju sem sal OU
1 pedaço de coco fresco (1 pedaço equivalente a 1 colher de sopa OU 25g)

- Os ovos podem ser cozidos, mexidos ou omelete
- O iogurte pode ser da marca da sua preferência (use adoçante a base de stévia caso queira adoçar)
- Pode consumir o queijo que goste, mas o queijo minas frescal é uma escolha melhor

Lanche da Tarde 2

GRUPO 1

1 a 2 ovos OU
1 iogurte natural OU
1 fatia de queijo (30g) OU
2 colheres (sopa) de abacate OU
3 castanhas do Pará OU 8 amêndoas sem sal OU 3 nozes inteiras OU 6 castanhas de caju sem sal OU
1 pedaço de coco fresco (1 pedaço equivalente a 1 colher de sopa OU 25g)

- Os ovos podem ser cozidos, mexidos ou omelete
- O iogurte pode ser da marca da sua preferência (use adoçante a base de stévia caso queira adoçar)
- Pode consumir o queijo que goste, mas o queijo minas frescal é uma escolha melhor

Jantar

GRUPO 1

1 proteína (carne bovina OU frango OU peixe – 100g) OU 2 ovos

Essa quantidade de carne equivale a um pedaço que caiba na palma da sua mão.
As carnes podem ser assadas, grelhadas ou cozidas. Os ovos podem ser mexidos, cozidos ou omelete

GRUPO 2

1 pires (café) de legumes cozidos, grelhados ou refogados (100g)

- Você pode consumir qualquer legumes que goste, mas sugiro que evite o consumo de cenoura, abóbora cabotiã, abóbora vermelha e beterraba.
Pode também preparar esses legumes juntamente com as carnes

GRUPO 3

Salada de folhas (livre)
Ex: alface, rúcula, agrião, espinafre, couve, repolho, radichio, almeirão, acelga

- É importante para o seu organismo e saúde consumir folhas verdes escuras. Pode misturar as folhas verdes escuras com a alface caso não tenha hábito de comer folhas verdes escuras
- Você pode inserir nas saladas: pepino e rabanete
Sugiro que evite o consumo de tomate

GRUPO 4

Temperos para a salada
Opções: azeite, limão, vinagre, mostarda, sal, ervas (orégano, limão, manjeriço, hortelã etc)

Procure sempre usar azeite extra virgem na salada (1 colher de sobremesa), pois além de sabor, irá ajudar o seu intestino a funcionar melhor
Você pode usar sal na salada, mas sempre busque usar pouco. Pode usar sal marinho ou sal rosa

Ceia

1 iogurte natural OU
1 fatia de queijo (30g) OU
3 castanhas do Pará OU 8 amêndoas sem sal OU 3 nozes inteiras OU 6 castanhas de caju sem sal OU
1 pedaço de coco fresco (1 pedaço equivalente a 1 colher de sopa OU 25g) OU
2 colheres (sopa) de abacate

Caso não tenha fome, você não precisa fazer a ceia
• Procure escolher para a ceia alimentos diferentes que tenha escolhido nos lanches

O que comer antes de se exercitar?

OPÇÃO I

1 pires (chá) de batata doce cozida OU de mandioca cozida – 100g a 120g

OPÇÃO II

1 banana + 1 colher (sopa) de farelo de aveia

No segundo módulo do curso teremos aula sobre o que comer antes e após os exercícios