

PLANO ALIMENTAR
Sileia Cabral de Carvalho

Consulta 18/06/2020

Café da Manhã

OPÇÃO 1:

- Grãoomelete
 - Misturar:
 - 3 colheres de sopa de farinha de grão de bico
 - água suficiente para misturar a massa (acrescentar aos poucos até criar consistência pastosa)
 - sal, cebola desidratada, orégano, cúrcuma ou outros temperos à gosto -> $\frac{1}{2}$ colher de chá de Cúrcuma + pitada pequena de Pimenta-do-reino*
 - Levar à frigideira antiaderente em fogo baixo, com uma camada fina de azeite para não grudar. Tostar os dois lados.

* A pimenta-do-reino potencializa mais de 300x a ação antiinflamatória da cúrcuma (proporção de 1/10)

- Para recheiar, um dos seguintes acompanhamentos:
 - Se quiser não recheiar, aumentar a quantidade de farinha de grão de bico para 4 colheres de sopa cheias e finalizar só com fio de azeite e orégano.
 - Abacate amassado ou fatiado, com temperos à gosto ~2 colheres de sopa ou 3 fatias finas.
 - Requeijão de inhame - 1 colher de sopa cheia.
 - Hommus, babaganoush ou patê de leguminosas (1 a 2 colheres de sopa).
 - 2 colheres de sopa de leguminosas cozidas (ex.: ervilha em lata, feijão branco cozido de caixinha, grão de bico ou lentilha cozida)

OPÇÃO 2:

- Se acordar com pouco apetite, pela manhã somente suco (ou pode fazê-lo à tarde);
- Base - 1 das seguintes opções:
 - 1 folha de couve, preferencialmente orgânica
 - 1 a 2 talos de salsão
 - punhado de agrião
 - ½ beterraba grande ou 1 pequena
 - 1 polpa de acerola congelada ou ½ xíc de acerola fresca
- Acrescentar:
- 2 frutas variadas ou fatias de frutas:
 - 1 maçã média; 1 fatia grossa de abacaxi (~150g) ou outra fruta que goste - melancia, melão, laranja, manga, etc. Ideal incluir item vermelho ou roxo (ou a base de beterraba) para bater - jabuticaba, morangos, uvas, amoras, ou 1 colher de sopa de goji berry ou cranberry)
 - 1 colher de sopa cheia de semente de linhaça dourada ou marrom ou semente de chia ou de gergelim.
 - Opcional: folhas de hortelã, pedaço de gengibre, pedaço de pepino, cenoura
 - Se possível, acrescentar ½ colher de chá de spirulina em pó.
 - Bater com água ou água de coco sem conservante

OPÇÃO 3:

- Aveioca:
 - Preparo: colocar em um copo 3 colheres de sopa cheias de aveia (preferencialmente sem glúten) em flocos ou farelo (se os flocos forem grandes, bater em um processador e armazenar em pote seco fechado) + água até cobrir. Aguardar 5 min a aveia inchar e espalhar com uma colher em uma frigideira antiaderente quente em fogo baixo.

- Deixar criar consistência igual tapioca e recheiar com um dos acompanhamentos:
 - Requeijão de inhame
 - Homus
 - Babaganoush
 - Guacamole
 - Pasta de amendoim
 - Tahine

Incluir Chá - um pela manhã e outro à tarde

- Chás que atuam no sistema respiratório:
 - Alho - 1 dente de alho picado, ferver 5min abafar + 5min
 - Hortelã - 1 colher de sobremesa rasa, abafar 5min
 - Eucalipto - 1 colher de sobremesa rasa, abafar 5min
 - Gengibre - 3 fatias finas, ferver 5min abafar + 5min, ou 1 colher de chá rasa, somente abafar 5min
 - Cúrcuma - 3 pedaços pequenos, ferver 5min abafar + 5min, ou $\frac{1}{2}$ colher de chá rasa, somente abafar 5min
 - Pode misturar mais de uma opção

Almoço

- CEREAIS: 3 a 5 colheres de sopa. VARIAR SEMPRE. Opções:
 - Macarrão - opções: FITFOOD; TIVVA; CASARÃO; ORGANIC ALIMENTOS; CERES BRASIL; URBANO FEIJÃO PRETO COM ARROZ; SUNHEAD; CARPE ETIAM.
 - Arroz branco, parboilizado ou integral
 - Arroz cateto
 - Arroz 7 grãos
 - Arroz vermelho

- Arroz negro
 - Arroz selvagem
 - Milho verde cozido
 - Milho para pipoca
 - Trigo para quibe (sugestão, fazer como tabule, hidratado com pepino, tomate, cebola e hortelã)
 - Trigo em grãos (cozido na panela de pressão)
 - Cevada em grãos (cozido igual arroz)
 - Amaranto em grãos (cozido igual arroz)
 - Quinoa em grãos (cozido igual arroz)
- LEGUMINOSAS: 5 a 6 colheres de sopa ou 1 concha média cheia + caldo, pode misturar mais de 1 tipo quando houver possibilidade. Variar sempre que possível. Opções:
- Feijões:
 - Carioca, fradinho, vermelho, verde, bolinha, preto, azuki, branco, rajado, jalo, rosa, de corda, bola etc.
 - Lentilha verde ou vermelha (Síria) - a vermelha não precisa ir na pressão
 - Ervilha
 - Grão de bico*
 - Soja em grão*
 - Edamame
 - Tofu (3 fatias)
 - Proteína texturizada de soja (porção total 3 a 4 colheres de sopa)

*Sugestão: cozinhar na panela de pressão com água e sal e depois fazer tipo salada com sal, azeite, orégano, tomate e salsinha picada.

Sem panela de pressão: deixar de molho 48h, trocando a água de 2 a 3x ao dia (manhã e noite), e depois cozinhar na panela normal com água cobrindo acima 3 dedos, ferver 25min em média ou até amolecer os grãos

- SEMENTES, OLEAGINOSAS E FARINHAS DE COMPLEMENTO - opcional, quando possível, para dar mais saciedade e complementar a proteína (polvilhar 1 a 2 colheres de sopa - 15 a 25g - em cima da comida no prato):
- Semente de girassol
 - Semente de abóbora com ou sem casca (pepitas)
 - Semente de chia
 - Gergelim branco ou preto
 - Linhaça ou farinha de linhaça
 - Amêndoas inteiras, picadas, laminadas ou farinha
 - Avelãs

- Castanha de baru
 - Castanha de caju crua ou torrada sem sal
 - Castanha do pará
 - Macadâmia
 - Pistache
 - Farinha de soja tostada (KINAKO)
 - Nutritional yeast (levedura nutricional) - marcas Naiak, Red Star e VeganWay (comprar pela internet), Nutrify (lojas de suplemento e internet), Nutryeast Equaliv (drogaria onofre)
 - Levedo de cerveja
 - Gérmen de trigo
-
- LEGUMES E VEGETAIS COZIDOS (1 a 2 escumadeiras cheias):
 - Abobrinha;
 - Acelga;
 - Alcachofra;
 - Aspargo;
 - Beterraba;
 - Brócolis;
 - Couve-flor;
 - Cenoura;
 - Chuchu;
 - Ervilha-torta;
 - Espinafre;
 - Jiló;
 - Quiabo
 - Maxixe;
 - Nabo, rabanete
 - Palmito/pupunha;
 - Pimentão (preferencialmente orgânico);
 - Repolho;
 - Vagem.

 - SALADA CRUA (porção grande à vontade):
 - Folhas variadas (alface, rúcula, agrião, couve, etc.);
 - Beterraba;
 - Cenoura;
 - Cebola;
 - Pepino;
 - Rabanete;
 - Tomate.

- TEMPEROS (opcionais):
 - Entre 1 colher de chá e de sobremesa (5 a 10ml) de azeite
 - Limão
 - Vinagre
 - Sal
 - Vinagrete
- Evitar beber ou comer após ou durante o almoço e jantar: suco e bebidas de soja ou leite vegetal enriquecidos com cálcio, leite de vaca e produtos com leite de vaca, café, chá preto, mate, verde, chás industrializados, suco de pôzinho e refrigerantes. Estes produtos reduzem a capacidade de absorção do ferro presente na refeição. Esperar pelo menos 1h para consumí-los, caso vá consumir.
- Após o almoço: 500mcg de cianocobalamina (B12) 2x por semana, por exemplo segunda e quinta. Ou 1000mcg 1x por semana (sugestões: FDC ou Sundown Naturals)

Lanche da Tarde

OPÇÃO 1:

- Uma das opções do café da manhã

OPÇÃO 2:

- Mingau proteico:
 - 2 colheres de leite de coco em pó + água; ou 250ml de leite vegetal sem adição de açúcar (caseiro ou industrializado sem adição de açúcares como Nuts zero, Silk, A tal da castanha)
 - 2 colheres de sopa rasas de aveia em flocos ou farelo ou 1 colher de sopa de aveia + 1 banana madura pequena amassada
 - canela em pó e/ou cacau em pó ou alfarroba
 - Opcional: 1 colher de sobremesa rasa de açúcar mascavo ou demerara ou melado de cana ou 1 colher de sopa de geleia
 - Misturar tudo no fogo baixo até engrossar. Ao final, acrescentar 15g de proteína isolada vegetal

OPÇÃO 3:

- Pudim de chia (fazer 3 a 4h antes do consumo):
 - Misturar os seguintes ingredientes em um pote ou copo com tampa (sugestão: fazer no pote de vidro de embalagem de geleia, palmito, óleo de coco):
 - 200 a 250ml de leite vegetal (receitas em anexo) ou comprado sem adição de açúcares
 - 1 colher de sopa cheia de semente de chia
 - 1 colher de sobremesa de pasta de amendoim ou tahine, ou 1 colher de sopa de nozes, amêndoas ou amêndoas picadas) ~15g
 - + canela, cacau ou gengibre opcional, à gosto.
 - + ½ dose (15g) de proteína vegetal isolada.

OPÇÃO 4:

- Snack de grão de bico assado:
 - Deixar de molho o grão de bico de um dia para o outro, 12 a 24h.
 - Trocar a água e cozinhar em panela comum, sem pressão, por 20min.
 - Escorrer a água, colocar os grãos em uma forma com azeite, sal, curry e orégano. Assar a 180 a 200°C por 20 a 30min. Mexendo na metade do tempo para não queimar.
- Comer aprox. ~1 xícara de grão de bico assado.
- Beber chá.

OPÇÃO 5:

- Vitamina de abacate:
 - 120 a 150g (~3 colheres de sopa cheias ou ¼ de abacate maduro grande ou ½ médio)
 - ½ dose de proteína isolada
 - 1 colher de sopa de chia, linhaça ou gergelim
 - + água ou água de coco

- Opcionais: Frutas vermelhas ou roxas; canela, cacau ou alfarroba.

OPÇÃO 6:

- 30g de proteína isolada
- + leite vegetal ou água de coco ou misturar a proteína com água e comer 1 fruta pequena ou ½ xícara grande de frutas à parte.

Jantar

- Sopa de leguminosa, caldinho de feijão, sopa de lentilha ou de ervilha - sugestões de sopas em anexo. (Pode fazer grande quantidade e congelar em potes individuais).

OU

- Semelhante ao almoço

OU

- Grāomelete + legumes no vapor

Antes de dormir: 2.000ui de vitamina D (Naiak, Sundown Naturals ou outra vegana)

Complemento opcional após o almoço ou jantar ou no lanche da tarde:

Fruta cozida:

Maçã, pêra, banana, morango, manga, abacaxi, banana-da-terra, ou outra fruta que combine aquecida.

- Picar ou fatiar e levar em uma panela com 1 dedo de água no fundo, misturar enquanto a fruta amolece no fogo. Pode acrescentar canela e/ou frutas secas picadas (uva-passa, cranberry, damasco, tâmara, ameixa).
- Pode fazer também no vapor.
- Abacaxi ou banana podem ser grelhados na frigideira no óleo de coco.

- Pode descascar a maçã e a pêra se achar melhor.

A fruta cozida ajuda a proliferação de bactérias benéficas ao intestino, melhora a absorção de nutrientes e, consequentemente, optimiza o sistema imunológico.