

 **CARDÁPIO**

# *Emagrecimento*

Seja o seu próprio Chef e monte seu cardápio, de acordo com a sua preferência. Mas para te ajudar, segue sugestões de refeições.



MÉTODO  
**corpo limpo**

# SUGESTÃO DE CARDÁPIO

**ANTIOXIDANTES:** ● ● ½ 🥄

**Café da Manhã:** SANDUÍCHE PROTEICO

**Ingredientes:** 2 fatias de pão sem glúten + 30g de atum + Maionese fit (consultar receita) + ½ xíc de cenoura ralada + 2 folhas de alface + ½ xíc de pepino fatiado;

**Modo de Preparo:** Montar um sanduíche com todos os ingredientes, na ordem que desejar os alimentos.

**ANTIOXIDANTES:** ● ½

**Lanche da Manhã:** Vitamina Antioxidante

**Ingredientes:** 75g de kiwi ou frutas vermelhas + ½ xícara de beterraba + 2 pedaços de gengibre (2cm de largura) + ½ xícara de hortelã + 150ml de água ou água de coco

**Modo de Preparo:** Bater tudo no liquidificador, não coar de preferência.

**ANTIOXIDANTES:** ½ ● ● ½ ● 🥄

**Almoço:** Filé Suíno ao Curry + Mix de Vegetais assados

**Mix de Vegetais**

**Ingredientes:** ½ xíc de brócolis + ½ xíc de couve-flor + 1 xíc de tomate cereja assados com temperos naturais a gosto

**Modo de Preparo:** Limpe bem os legumes, depois coloque todos em uma assadeira. Misture as ervas e temperos a gosto. Regue com 1 colher de chá de azeite de oliva, em seguida leve para assar em forno de 200° graus por 10 minutos. Depois retire a assadeira e vire-os. Deixe mais 10 minutos até dourar.

**Filé Suíno ao Curry**

**Ingredientes:** 170g de filé suíno + 1 dente de alho triturado + 1 colher de chá de páprica defumada + 1 colher de chá de curry + 1 colher de chá de azeite de oliva

**Modo de Preparo:** Em uma tigela, misture todos os temperos e o azeite. Depois, coloque essa mistura no filé suíno e ponha para assar no forno pré-aquecido a 180° por 40 minutos ou até cozinhar o filé.

**ANTIOXIDANTES:** 

### **Lanche da Tarde: Salada de frutas**

**Ingredientes:** 40g de laranja + 40g de maçã argentina + 40g de uvas verdes + 40g de mamão papaya + 1 colher de sopa de semente de chia + 37,5g de castanhas trituradas.

**Modo de Preparo:** Pique todos os ingredientes, a laranja em pedaços menores que as outras frutas, depois ela solta o caldo e a salada não fica tão ácida. Coloque tudo em um bowl fundo, adicione 120ml de água e a chia. Leve a geladeira por 30 minutos antes de consumir, ou pode consumir a salada de frutas sem a adição de água. Triture as castanhas e jogue por cima da salada de frutas.

**ANTIOXIDANTES:** 

### **Jantar: Frango em cubos com brotos de feijão + Batata doce assada**

#### **Frango em cubos com brotos de feijão**

**Ingredientes:** Filé de frango 112,5g + 1 colher de chá de curry em pó + 1 colher de chá de azeite de oliva + ½ xícara de broto de feijão + 10g de cebola

**Modo de Preparo:** Cortar o filé em cubos grandes. Passar os cubos de frango para um recipiente e temperar com curry e sal. Misturar com para o curry fixar e todos os cubos de frango. Em uma frigideira já quente, acrescentar a colher de chá de azeite e a cebola picada. Refogar até a cebola ficar translúcida. Acrescentar o frango temperado e cozinhar até ficar no ponto. Por último adicione o broto de feijão e 50ml de água, deixe cozinhar por mais 5 minutos.

#### **Batata doce assada**

**Ingredientes:** 75g de batata doce em rodela grossas (2 centímetros) 1 colher de sopa de alecrim + 1 colher de chá de tomilho + 1 colher de chá de páprica doce + 1 pitada de sal rosa + 1 colher de sopa de gergelim.

**Modo de Preparo:** Lave bem a batata doce, corte ela em rodela. Depois tempere ela com os temperos. Coloque as batatas em uma forma e leve ao forno pré-aquecido a 180° por cerca de 20 minutos ou até ficar dourada, cuidado para não queimar.

**Para acompanhar:** Salada de folhas verdes à vontade (Alface, rúcula, agrião) + 1 colher de chá de azeite de oliva

---

**ANTIOXIDANTES:** ●

**Ceia:** *Abacaxi com canela*

**Ingredientes:** 75g de abacaxi + canela em pó

**Modo de Preparo:** Picar o abacaxi e polvilhar canela à gosto por cima.

---

# TROCAS ALIMENTARES

- Opções de substituição para: Cenoura, Pepino, Beterraba, Alface, Couve-flor, Brócolis, Tomate. Consultar lista de alimentos de Vegetais: bolinha verde.
- Opções de substituição para: Castanhas. Consultar lista de alimentos de Gorduras Boas: bolinha amarela.
- Opções de substituição para: Abacaxi, Laranja, Maçã, Mamão, Uvas, Kiwi, Frutas vermelhas. Consultar lista de alimentos de Frutas: bolinha roxa.
- Opções de substituição para: Batata doce assada, Pão sem glúten. Consultar lista de alimentos de Carboidratos: bolinha marrom.
- Opções de substituição para: Filé suíno, Frango em cubos, Atum. Consultar lista de alimentos de Proteínas: bolinha vermelha.
- Opções de substituição para: Gergelim, Chia. Consultar lista de alimentos de Sementes: colher laranja.
- Opções de substituição para: Azeite de oliva. Consultar lista de alimentos de Óleos e Pastas: bolinha rosa.

<b>Café da manhã</b>
● ● ● ● ●
<b>Lanche da manhã</b>
● ●
<b>Almoço</b>
● ● ● ●
<b>Lanche da Tarde</b>
● ● ● ● ●
<b>Jantar</b>
● ● ● ● ●

## IMPORTANTE:

Atente para as quantidades de bolinhas que você tem que consumir por dia, lembrando que você pode trocar as bolinhas de lugar, veja no exemplo:

<b>Café da manhã</b>
● ● ● ● ●
<b>Lanche da manhã</b>
● ● ●
<b>Almoço</b>
● ● ● ● ●
<b>Lanche da Tarde</b>
● ● ● ● ●
<b>Jantar</b>
● ● ● ●



Repare que no exemplo acima, as quantidades de todas as bolinhas se manteve, elas apenas mudaram de lugar, conforme necessidade. Esse é o mais importante, manter as quantidades das bolinhas independente do lugar.