

Cardápio Feminino

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



SUGESTÃO DE CARDÁPIO

ANTIOXIDANTES: ● ● ● 🥄

Café da Manhã: **SMOOTHIE VERDE LIMPO**

Ingredientes: 1 xícara medidora de couve + 1 xícara medidora (150g) aipo OU acelga + ½ maçã verde picada OU ½ pera + 1 colher de sopa salsa ou coentro (um punhado) + 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada + Sumo de meio limão + 150ml de água coco ou água mineral/filtrada

Modo de Preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador e não coar!

ANTIOXIDANTES: ● ●

Lanche da Manhã: **Abacate com Mix de nuts**

Ingredientes: 100g de abacate + 37,5g de mix de nuts

Modo de Preparo: Cortar ou amassar o abacate e adicionar o mix de nuts, de preferência triturados.

ANTIOXIDANTES: ● ● ● ● 🥄 🥄

Almoço: **Mix de Vegetais + Batata doce assada + Filé de Peixe Branco**

Mix de Vegetais

Ingredientes: Couve-flor + Brócolis + Abóbora + Cebola + Azeite de oliva extravirgem e ervas a gosto (cúrcuma, manjeriço...).

Modo de Preparo: Em uma xícara medidora, adicione 150g dos vegetais variados acima. 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.

Batata-doce assada com alecrim

Ingredientes: 150g de batata doce cortada em cubos + 1 colher de sopa de alecrim + 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem

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

Filé de Peixe Branco

Ingredientes: 112,5 filé de peixe branco + Suco de ½ limão + 1 colher de chá de pimenta-do-reino


Modo de Preparo: Tempere o peixe com suco de limão e a pimenta-do-reino e deixe na geladeira por 10 minutos. Em uma frigideira bem quente (antiaderente) você vai pôr o peixe, para não grudar você vai pôr 2 colheres de sopa de água, vai acrescentando a água sempre que necessário para não grudar. Você vai cozinhar dos dois lados por 5 minutos.

ANTIOXIDANTES:  

Lanche da Tarde: Mamão com Linhaça

Ingredientes: 75g de mamão papaya + 1 colher de sopa de linhaça

Modo de Preparo: Cortar em cubos o mamão e adicionar as sementes de linhaça dourada por cima.

ANTIOXIDANTES:     

Jantar: Omelete Proteico

Ingredientes: 2 ovos + 112,5g de peito de frango desfiado + ½ xícara de alho poró + ½ xícara de cenoura cozida + 1 xícara de espinafre + 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem + 1 pitada de sal rosa + pimenta-do-reino

Modo de Preparo: Em uma tigela, bata os ovos e acrescente os legumes e o frango desfiado. Tempere com sal e pimenta a gosto e mexa. Em uma frigideira antiaderente, previamente quente, coloque 1 colher de chá de azeite e a mistura dos ovos. Deixe em fogo médio e tampada. Quando desgrudar do fundo, vire a omelete. Deixe dourar.

TROCAS ALIMENTARES

- Opções de substituição para: Espinafre, Brocolis, Couve-flor, Tomate, Cebola, Abóbora, Cenoura
Consultar lista de alimentos de Vegetais: bolinha verde.
- Opções de substituição para: Abacate, Mix de Nuts
Consultar lista de alimentos de Gorduras Boas: bolinha amarela.
- Opções de substituição para: Mamão, Pera, Maça verde.
Consultar lista de alimentos de Frutas: bolinha roxa.
- Opções de substituição para: Batata doce assada.
Consultar lista de alimentos de Carboidratos: bolinha marrom.
- Opções de substituição para: Peixe branco, Peito de frango desfiado.
Consultar lista de alimentos de Proteínas: bolinha vermelha.
- Opções de substituição para: Farinha de Linhaça, Linhaça.
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.

Café da manhã
● ● ● ● ●
Lanche da manhã
● ●
Almoço
● ● ● ●
Lanche da Tarde
● ● ● ● ●
Jantar
● ● ● ● ●

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:

Café da manhã
● ● ● ● ●
Lanche da manhã
● ● ●
Almoço
● ● ● ● ●
Lanche da Tarde
● ● ● ● ●
Jantar
● ● ● ●



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.