



 **CARDÁPIO**

# *Definição Muscular*

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**

## PROTOCOLO ALIMENTAR

# DEFINIÇÃO MUSCULAR

Escolha os alimentos e atente-se às porções!

	1 PORÇÃO DE VEGETAIS: 1 xícara chá 
	1 PORÇÃO DE PROTEÍNAS: = 112,5g 
	1 PORÇÃO DE CARBOIDRATOS: = 75g 
	1 PORÇÃO DE GORDURAS BOAS: = 37,5g 
	1 PORÇÃO DE FRUTAS: = 75g 
	1 PORÇÃO DE SEMENTES:  = 1 colher de <b>sopa</b>
	1 PORÇÃO DE ÓLEOS E PASTAS:  = 1 colher de <b>chá</b>
	1 COPO DE ÁGUA:  = 250ml

Porções DIÁRIAS durante a fase de Definição Muscular

	VEGETAIS		FRUTAS
	PROTEÍNAS		SEMENTES
	CARBOIDRATOS		ÓLEOS E PASTAS
	GORDURAS BOAS		ÁGUA (COPO DE 250ML)

# SUGESTÃO DE CARDÁPIO

**ANTIOXIDANTES:**    

**Café da Manhã:** SANDUÍCHE ENERGÉTICO

**Ingredientes:** 2 fatias de pão sem glúten + 1 banana amassada + 2 colheres de chá de pasta de amendoim

**Modo de Preparo:** Amassar a banana e misturar a pasta de amendoim, por no pão.

**ANTIOXIDANTES:**  

**Lanche da Manhã:** Shake de Frutas vermelhas

**Ingredientes:** 200ml de água de coco + 1 scoop de proteína em pó + 75g de frutas vermelhas.

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

**ANTIOXIDANTES:**     

**Almoço:** Strogonoff funcional + Salada mista

**Strogonoff funcional**

**Ingredientes:** 170g carne bovina magra (patinho) + ½ colher de café de sal + Pitada de pimenta-do-reino + 1 colher de sopa de alho-poró picadinho + ½ cebola picadinha + 100ml de leite de amêndoas ou castanha de caju

**Modo de Preparo:** Corte a carne bovina em cubos de 2cm e tempere com sal e pimenta. Reserve. Em uma frigideira antiaderente já quente, coloque a cebola com 3 colheres de sopa de água para refogar, e refogue em fogo baixo até que fique translúcida. Acrescente a carne e cozinhe tudo junto. Quando os cubinhos de carne começarem a ficar cozidos, acrescente o alho-poró. Aguarde até que a carne esteja cozida. Acrescente então o leite de amêndoas. Mexa bem até ficar homogêneo e misture o preparo com a carne.

**Salada mista**

**Ingredientes:** ½ xícara de repolho verde picado + ½ xícara de repolho roxo picado + ½ xícara de cenoura ralada.

**Modo de Preparo:** Após cortar o repolho, refogue por 10 minutos na água quente e retire. Misture todos os ingredientes num recipiente e deixe na geladeira por uns 15 minutos.

---

**ANTIOXIDANTES:**   

### **Lanche da Tarde: Panqueca de Aveia**

**Ingredientes:** 1 ovo + 2 colheres de sopa de farelo de aveia + 1 colher de sopa de farinha de linhaça + 1 colher de chá de mel + 75g de mirtilo.

**Modo de Preparo:** Em um bowl, bata o ovo, a aveia e a farinha de linhaça até ficar homogêneo. Leve a uma frigideira antiaderente quente, e despeje o preparo, asse dos dois lados. Pode utilizar o mel e os mirtilos por cima da panqueca.

---

**ANTIOXIDANTES:**      

### **Jantar: Purê de Grão de Bico + Frango com Quiabo**

#### **Purê de grão de bico**

**Ingredientes:** 75g de grão de bico bem cozido + 100ml de leite de amêndoas + 1 colher de sopa de tahine + ½ colher de chá de cominho + 1 colher de chá de açafraão

**Modo de Preparo:** Processe o grão de bico até despedaçar. Acrescente o azeite, as especiarias e o sal e processe. Por último, vá derramando o leite aos poucos, até obter um creme liso. Lembre-se: o grão-de-bico tem que ficar de molho 12 horas antes de cozinhar. Para 37g de amêndoas, utilize 1 xícara de água (as amêndoas têm que ficar de molho 8h e depois é só bater no liquidificador).

#### **Frango com Quiabo**

**Ingredientes:** 112,5g de frango em cubos + 1 xícara de chá de quiabo + 1 xícara de tomate picado + ½ cebola em pó + 1 dente de alho + 1 colher de chá de pimenta-do-reino + 1 colher de chá de colorau (urucum)

**Modo de Preparo:** Em uma panela já quente adicione 1/2 colher de chá de azeite de oliva, a cebola picadinha refogue até a cebola ficar translúcida. Depois adicione o alho e espere 2 minutos para adicionar o frango, sal e a

pimenta do reino. Deixe cozinhar por 5 minutos e adicione o tomate e o colorau. Em seguida, adicione o quiabo. Vá adicionando água aos poucos para não queimar. Assim que o quiabo estiver pronto, desligue o fogo e está pronto para o consumo.

---

**ANTIOXIDANTES:** ●

**Ceia:** Ovo Mexido

**Ingredientes:** 2 ovos + orégano

**Modo de Preparo:** Bater os dois ovos e o orégano e levar a frigideira antiaderente. Mexer com uma colher e não deixar

---

# TROCAS ALIMENTARES

- Opções de substituição para: Cenoura, Repolho, Quiabo, Tomate.  
Consultar lista de alimentos de Vegetais: bolinha verde.
- Opções de substituição para: Leite de amendoas.  
Consultar lista de alimentos de Gorduras Boas: bolinha amarela.
- Opções de substituição para: Frutas vermelhas, Banana  
Consultar lista de alimentos de Frutas: bolinha roxa.
- Opções de substituição para: Grão de bico, Pão sem glúten.  
Consultar lista de alimentos de Carboidratos: bolinha marrom.
- Opções de substituição para: Ovo, Carne Bovina, Frango, Proteína em pó.  
Consultar lista de alimentos de Proteínas: bolinha vermelha.
- Opções de substituição para: Tahine, Farinha de Linhaça.  
Consultar lista de alimentos de Sementes: colher laranja.
- Opções de substituição para: Pasta de amendoim.  
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 mantiveram, elas apenas mudaram de lugar, conforme necessidade. Esse é o mais importante, manter as quantidades das bolinhas independente do lugar.

**LISTA DE COMPRAS GERAL - (FASE 3)****VEGETAIS**

- Agrião
- Couve
- Couve-Flor
- Couve de Bruxelas
- Espinafre
- Acelga
- Brócolis
- Aspargos
- Beterraba
- Tomate
- Tomate Cereja
- Abóbora
- Abobrinha
- Chuchu
- Nori (algas)
- Pimentão
- Cenouras
- Alcachofas
- Berinjela
- Quiabo
- Repolho
- Chucrute
- Pepino
- Salsão (aipo)
- Rúcula
- Alface
- Cogumelos
- Rabanete
- Nabo
- Cabelo
- Brotos
- Salsa
- Picles

**PROTEÍNAS**

- Proteína em pó Whey ou Vegana
- Sardinhas (frescas ou enlatadas)
- Peito ou coxa/sobrecoxa de frango sem pele
- Peru desossado sem pele
- Peixes, água doce (bagre, tilápia, truta)
- Peixes, água fria, selvagens (bacalhau, salmão, linguado, atum)
- Carne vermelha magra (patinho, coxão mole, filé mignon)
- Ovos caipira ou orgânico
- Mariscos (camarão, caranguejo, mexilhão, lagosta)
- Atum (enlatado, descartar o óleo e espremer limão)
- Polvo
- Lula
- Carne de Porco
- Salmão normal ou defumado
- Queijo ricota (light)
- Queijo cottage
- Queijo minas frescal
- Queijo de búfala

**FRUTAS**

- Berries (morango, mirtilo, cereja fresca, framboesa, amora)
- Romã
- Goiaba
- Carambola
- Maracujá
- Melão
- Mamão
- Laranja
- Tangerina

- Maçã
- Pêssego
- Nectarina
- Ameixa Fresca
- Uvas
- Kiwi
- Manga
- Pera
- Abacaxi
- Banana
- Figo
- Jaca

**SEMENTES E MOLHOS**

- Semente de Abóbora
- Semente de Girassol
- Semente de Gergelim
- Sementes de Chia
- Sementes de cânhamo
- Linhaça moída
- Azeitonas

**GORDURAS SAUDÁVEIS**

- Abacate
- Amêndoas
- Castanha de caju
- Castanha do Pará
- Amendoim
- Pistache
- Nozes
- Coco Natural

**ÓLEOS E PASTAS**

- Azeite extra virgem
- Óleo de coco extra virgem
- Nibs de cacau
- Pasta de oleaginosas (amendoim, amêndoa, caju, etc.)

- Manteigas de sementes (abóbora, girassol, gergelim/tahine)
- Manteiga clarificada caseira ou manteiga Ghee
- Pasta de manteiga vegana
- Pesto vegano

**CARBOIDRATOS**

- Quinoa
- Arroz
- Milho orgânico
- Amaranto
- Painço
- Aveia (sem glúten)
- Pipoca milho orgânico
- Feijão
- Feijão Verde
- Lentilhas
- Edamame
- Ervilhas frescas
- Batata-doce
- Inhame
- Banana-da-terra
- Mandioca
- Batata Inglesa
- Batata Yacon
- Mandioquinha-salsa
- Macarrão (grão integral)
- Cuscuz
- Farinha de arroz
- Biscoito de arroz
- Goma de tapioca
- Leite de vaca
- Leite de aveia e arroz
- Iogurte natural desnatado
- Pão integral e sem glúten
- Granola sem glúten