

Cardápio Feminino

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



PROTOCOLO ALIMENTAR SEMANA LIMPA

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 sopa
	1 PORÇÃO DE ÓLEOS E PASTAS:  = 1 colher de chá
	1 COPO DE ÁGUA:  = 250ml

Porções DIÁRIAS durante a Semana Limpa

5 VEGETAIS	2 FRUTAS
3 PROTEÍNAS	2 SEMENTES
2 CARBOIDRATOS	3 ÓLEOS E PASTAS
2 GORDURAS BOAS	10 ÁGUA (COPO DE 250ML)

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 e 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 mantiveram, elas apenas mudaram de lugar, conforme necessidade. Esse é o mais importante, manter as quantidades das bolinhas independente do lugar.

LISTA DE COMPRAS - SEMANA LIMPA (FASE 1)**VEGETAIS**

- Abobrinha
- Aipo
- Alho Poró
- Aspargos
- Beterraba
- Brócolis
- Brotos germinados
- Cenoura
- Cogumelos
- Chuchu
- Couve
- Couve-flor
- Couve de Bruxelas
- Espinafre
- Nori (algas)
- Pepino
- Quiabo
- Repolho verde
- Rabanete
- Tomate orgânico
- Pimentão orgânico (vermelho, verde e amarelo)

PROTEÍNAS

- Proteína Vegana
- Frango
- Atum fresco
- Atum em óleo (enlatado)
- Linguado
- Merluza
- Sardinha
- Tilápia
- Ovos Caipiras ou orgânicos
- Tempeh
- Tofu orgânico
- Chester (aves)
- Peru (aves)

ALIMENTOS LIVRES

- Canela
- Orégano
- Pimenta-do-reino
- Pimenta caiena
- Pimenta-malagueta
- Mostarda em grãos
- Cúrcuma
- Gengibre
- Vinagre de maçã
- Noz moscada
- Ervas e especiarias

Usá-los em sucos ou como preparo e finalização das refeições.

- Cebola
- Alho
- Cebolinha
- Salsa
- Coentro
- Tomilho
- Manjericão
- Hortelã
- Alecrim
- Louro

FRUTAS

- Abacaxi
- Kiwi
- Laranja
- Lima
- Limão
- Maçã
- Maçã verde
- Tangerina
- Morango orgânico
- Melão

CARBOIDRATOS

- Batata-doce
- Inhame
- Mandioca
- Batata Baroa
- Batata Yacon

GORDURAS SAUDÁVEIS

- Castanha de caju
- Castanha do Pará
- Amêndoas
- Nozes
- Avelãs
- Coco seco sem açúcar
- Farinha de coco
- Leite de coco, amêndoas, castanha de caju
- Abacate

ÓLEOS

- Óleo de coco extra virgem
- Azeite de oliva extra virgem (até 0,5% acidez)
- Manteiga clarificada (ghee)
- Pasta de sementes (tahine)
- Pasta de nuts (castanhas, amêndoas, nozes)

SEMENTES

- Linhaça
- Gergelim
- Abóbora
- Girassol
- Chia

Dê preferência aos vegetais e frutas orgânicos e frescos.