

# Cardápio Masculino

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



## 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 <b>sopa</b>
	1 PORÇÃO DE ÓLEOS E PASTAS:  = 1 colher de <b>chá</b>
	1 COPO DE ÁGUA:  = 250ml

### Porções durante a Semana Limpa

<b>5</b> VEGETAIS	<b>2</b> FRUTAS
<b>3</b> PROTEÍNAS	<b>4</b> SEMENTES
<b>2</b> CARBOIDRATOS	<b>3</b> ÓLEOS E PASTAS
<b>2</b> GORDURAS BOAS	<b>10</b> ÁGUA (COPO DE 250ML)

# SUGESTÃO DE CARDÁPIO

**ANTIOXIDANTES:** 

**Café da Manhã:** *Overnight de chia*

**Ingredientes:** 200ml de Leite de amêndoas + 1 colher de sopa de semente de chia + 1 colher de chá de extrato de baunilha + 1 colher de chá de pasta de nuts + 37,5g de kiwi + 37,5g de manga.

**Modo de Preparo:** Misture bem no leite a chia e a baunilha, espere até se formar um gel. Em um pote de vidro você vai montar meia porção da chia, uma camada de fruta, mais uma colher de chá de pasta de nuts, e vai repetir o processo com a outra metade da chia e as frutas.

---

**ANTIOXIDANTES:** 

**Lanche da Manhã:** *Ovos Mexidos com Legumes*

**Ingredientes:** 2 ovos + ½ xícara de espinafre + ½ xícara de tomate picado

**Modo de Preparo:** Em uma frigideira antiaderente já quente, coloque os ovos com os legumes e vá mexendo até que comecem a se formar pelotas. Acrescente o sal e mexa bem. Quando estiver a seu gosto, desligue o fogo.

---

**ANTIOXIDANTES:** 

**Almoço:** *Peixe com cogumelos salteados + Chips de batata doce + mix de cenoura e beterraba ralada.*

**Peixe com cogumelos salteados**

**Ingredientes:** 112,5g de filé de peixe branco + suco de ½ limão + 1 pitada de pimenta-do-reino + 1 xícara de shitake cortado em tiras + 1 colher de chá de gengibre ralado + 1 col de sopa de gergelim

**Modo de preparo:** Tempere o peixe com suco de limão e pimenta-do-reino. Deixe na geladeira por 10 minutos. Em uma frigideira já quente, coloque o peixe grelhado e o filé de peixe por 4 a 5 minutos de cada lado, com cuidado. Reserve. Em outra frigideira acrescente o shitake cortado em tiras e gengibre e refogue tudo até o shitake murchar e ficar mole (ponha 1 gota de azeite de oliva para o cogumelo não grudar).

## Chips de batata doce

**Ingredientes:** 75g de batata doce + sal rosa e pimenta-do-reino à gosto.

**Modo de Preparo:** Lave bem a batata, corte em rodela, salpique sal grosso e pimenta do reino. Forre uma assadeira com papel alumínio, coloque as batatas e leve ao forno pré-aquecido a 180° por cerca de 15 a 20 minutos.

**Para acompanhar:** Rale 1 cenoura pequena + 1 beterraba pequena.

---

**ANTIOXIDANTES:** 

## Lanche da Tarde: Danoninho Funcional

**Ingredientes:** 75g de inhame cozido + 75g de morango + 37,5g de castanha de caju + 1 colher de chá de extrato de baunilha + 1 col de sopa de linhaça dourada

**Modo de Preparo:** Bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve a geladeira por 60 minutos antes de consumir.

---

**ANTIOXIDANTES:** 

## Jantar: Hamburguer proteico + mix de vegetais salteados

### Hamburguer proteico

**Ingredientes:** 112,5g de patinho moído + 1 colher de sopa de linhaça dourada + 2 colheres de sopa de salsa picada + 1 colher de sopa de cúrcuma + 1 colher de chá de páprica defumada + 1 colher de chá de azeite de oliva

**Modo de Preparo:** Em um copo, ponha a linhaça e cubra-a com água, formando um gel. Quando o gel estiver pronto, você vai misturar todos os ingredientes em um refratário e moldar os hambúrguer. Em uma frigideira já quente, adicione o azeite de oliva, depois os hambúrguer, quando estiver cozido de um lado vire para cozinhar o outro lado.

### Mix de vegetais salteados

**Ingredientes:** 1 xícara de brócolis + 1 xícara de couve flor + 1 colher de chá de manteiga ghee

**Modo de Preparo:** Em fogo baixo, aquecer a manteiga em uma frigideira antiaderente. Após aquecido, junte o brócolis e a couve-flor, higienizados e pré-cozidos, e refogue até amolecer.

# TROCAS ALIMENTARES

5

- Opções de substituição para: Brócolis, Couve-flor, Tomate, Espinafre, Cenoura, Beterraba. Consultar lista de alimentos de Vegetais: bolinha verde.
- Opções de substituição para: Leite de amendoas, Castanha de caju. Consultar lista de alimentos de Gorduras Boas: bolinha amarela.
- Opções de substituição para: Kiwi, Morangos, Manga. Consultar lista de alimentos de Frutas: bolinha roxa.
- Opções de substituição para: Chips de Batata doce, Inhamo cozido. Consultar lista de alimentos de Carboidratos: bolinha marrom.
- Opções de substituição para: Peixe branco, Patinho moído. Consultar lista de alimentos de Proteínas: bolinha vermelha.
- Opções de substituição para: Gergelim, Chia, Linhaça dourada. Consultar lista de alimentos de Sementes: colher laranja.
- Opções de substituição para: Pasta de nuts, Azeite de oliva, Manteiga Ghee. 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>




Repere 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.**