CARDÁPIO 01

# 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

MÉTODO corpo limpo

PROTOCOLO ALIMENTAR
# EMAGRECIMENTO

## 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 fase de Emagrecimento

| | |
|---|---|
| 4 VEGETAIS | 4 FRUTAS |
| 5 PROTEÍNAS | 2 SEMENTES |
| 2 CARBOIDRATOS | 3 ÓLEOS E PASTAS |
| 1 GORDURAS BOAS | 10 ÁGUA (COPO DE 250ML) |

# 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 xic de brócolis + ½ xic de couve-flor + 1 xic 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 rodelas 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 rodelas. 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***

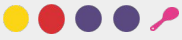
**Ingredientes:** 75g de abacaxi + canela em pó

**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.

| 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.**

MÉTODO corpo limpo

# LISTA DE COMPRAS GERAL - (FASE 2)

## 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 caseir a 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