

 **CARDÁPIO 01**

Emagrecimento Vegano

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
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 1

ANTIOXIDANTES: ● ● ● 🥄

Café da Manhã: **Smoothie Proteico**

Ingredientes: 75g de banana + 75g de morangos congelados + 1 scoop de proteína vegetal + 200ml de água de côco + 1 colher de sopa de semente de chia

Modo de Preparo:

Suco: Bater tudo no liquidificador

ANTIOXIDANTES: ● ●

Lanche da Manhã: **Mix de Castanhas**

Ingredientes: 37,5g de mix de castanha de caju, castanha do Pará e amêndoas trituradas + 75g de mamão papaya.

Modo de Preparo: Triturar o mix e adicionar por cima do mamão.

ANTIOXIDANTES: ● ● ½ ● ● 🥄

Almoço: **Salada Proteica**

Ingredientes: 100g de grão de bico + 70g de lentilha + 75g de quinoa + 1 xícara de brócolis + ½ pimentão vermelho + ½ pimentão amarelo + 1 colher de chá de azeite de oliva

Modo de Preparo: Cozinhe o grão de bico, a lentilha e a quinoa, tempere a gosto. Cozinhe o brócolis e os pimentões ao vapor. Após, pique o brócolis e fatie os pimentões. Tempere com o azeite de oliva e temperos naturais a gosto.

Salada de Folhas verdes à vontade (alface, rúcula, agrião).

ANTIOXIDANTES: ● 🥄 🥄

Lanche da Tarde: **Barra de Proteína**

Ingredientes: 75g de aveia + 1 colher de chá de semente de abóbora + 1 colher de chá de linhaça dourada + 1 colher de chá de manteiga de amendoim + 1 col de chá de mel + 1 col de chá de cacau acima de 50%.

Modo de Preparo: Em uma tigela, adicione a aveia e as sementes de abóbora. Misture bem para distribuir os ingredientes de maneira uniforme. Em uma panela, coloque o óleo de coco e a manteiga de amendoim. Leve ao fogo baixo até que o óleo de coco derreta completamente e a manteiga de amendoim se torne uma mistura homogênea. Mexa para evitar que queime. Despeje a mistura dos líquidos sobre os secos. Misture bem até que todos os ingredientes estejam incorporados e a massa fique pegajosa. Forre uma forma pequena com papel manteiga. Coloque a mistura na forma e pressione bem para formar as barras de maneira uniforme. Leve à geladeira por cerca de 1 a 2 horas para que fique firme. Retire. Corte no tamanho que desejar e consuma.

ANTIOXIDANTES: ½ ● ● ● 🥄

Jantar: **Salada Fit**

Ingredientes: 100g tofu firme + 70g de ervilhas frescas + 1 xícara de abóbora + ½ xícara de repolho + ½ xícara de cenoura + 1 colher de chá de azeite de oliva.

Modo de Preparo: Grelhe o tofu com o azeite de oliva. Asse a abóbora. Refogue o repolho e a cenoura, ambos fatiados.

Salada de Folhas verdes à vontade (rúcula, agrião, alface).

ANTIOXIDANTES: ● ●

Ceia: **Shake**

Ingredientes: 1 scoop de proteína em pó + 200ml de água de côco + 75g de abacaxi.

Modo de Preparo: Bater tudo no liquidificador.

TROCAS ALIMENTARES

- Opções de substituição para: Brócolis, Pimentão, Repolho, Cenoura.
Consultar lista de alimentos de Vegetais: bolinha verde.
- Opções de substituição para: Castanha de caju, Castanha do pará, Amêndoas.
Consultar lista de alimentos de Gorduras Boas: bolinha amarela.
- Opções de substituição para: Banana, Morango, Abacaxi, Mamão.
Consultar lista de alimentos de Frutas: bolinha roxa.
- Opções de substituição para: Aveia, Quinoa.
Consultar lista de alimentos de Carboidratos: bolinha marrom.
- Opções de substituição para: Grão de bico, Tofu, Ervilhas, Lentilha, Proteína em pó.
Consultar lista de alimentos de Proteínas: bolinha vermelha.
- Opções de substituição para: Chia, Abóbora, Linhaça.
Consultar lista de alimentos de Sementes: colher laranja.
- Opções de substituição para: Azeite de oliva, Manteiga de amendoim.
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 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 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

LISTA DE COMPRAS - VEGANO

Segue a mesma lista de compras de
VEGETAIS, GORDURAS BOAS e FRUTAS:

PROTEÍNAS

- Proteína em pó
- Tempeh orgânico
- Tofu orgânico
- Feijão (cozido)
- Lentilha (cozida)
- Edamame (sem casca)
- Ervilhas frescas
- Grão de bico

ÓLEOS

- 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)
- Pasta de manteiga vegana
- Pesto vegano

SEMENTES

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

CARBOIDRATOS

- Quinoa cozida
- Arroz cozido
- Milho orgânico cozido
- Amaranto cozido
- Painço cozido
- Aveia
- Pipoca milho orgânico
- Batata-doce
- Inhame
- Banana-da-terra
- Mandioca
- Batata Inglesa
- Batata Yacon
- Mandioquinha-salsa
- Macarrão (grão integral), cozido
- Cuscuz, cozido
- Farinha de arroz
- Biscoito de arroz
- Goma de tapioca
- Leite de aveia
- Arroz
- Pão integral ou sem glúten
- Granola sem glúten