

 **CARDÁPIO 01**

Emagrecimento Vegetariano

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

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

SUGESTÃO DE CARDÁPIO 1

ANTIOXIDANTES:      

Café da Manhã: Ovos mexidos fit + Suco natural

Ingredientes: 2 ovos + 1 xícara de espinafre refogado + 1 fatia de pão integral + 1 colher de chá de azeite de oliva + 1 fatia de queijo minas; 75g de laranja fatiada.

Modo de Preparo: Misturar os ovos com o espinafre e levar a frigideira para mexer. Adicionar por cima do pão e o queijo. Fazer uma água saborizada com a laranja fatiada.

ANTIOXIDANTES:   

Lanche da Manhã: Iogurte grego com frutas vermelhas

Ingredientes: 85g de iogurte grego zero + 75g de frutas vermelhas + 1 colher de sopa de linhaça marrom.

Modo de Preparo: Misturar tudo e consumir.

ANTIOXIDANTES:    

Almoço: Misturadão Proteico

Ingredientes: ½ xícara de beterraba + ½ xícara de cenoura + 75g de arroz integral + 112,5g de feijão + 1 ovo cozido.

Modo de Preparo: Ralar a beterraba e a cenoura, consumir in natura. Misture o arroz com o feijão. Pique o ovo por cima.

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

ANTIOXIDANTES:  

Lanche da Tarde: Abacate com Sementes

Ingredientes: 100g de abacate + 1 colher de sopa de semente de chia.

Modo de Preparo: Amasse o abacate e adicione a chia por cima.

ANTIOXIDANTES: ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Jantar: Legumes laminados e Carbo proteico

Ingredientes: 1 xícara de abobrinha + 1 xícara de berinjela + 1 colher de chá de azeite de oliva + 75g de purê de grão de bico + 1 colher de chá de manteiga ghee + 100g de lentilha cozida + 1 ovo cozido ou mexido.

Modo de Preparo: Lamine a abobrinha e a berinjela, regue com o azeite de oliva e leve ao forno. Faça um purê de grão de bico e adicione a manteiga para dar ponto de purê. Adicione a lentilha cozida e o ovo ao prato.

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

ANTIOXIDANTES: ● ●

Ceia: Uvas verdes

Ingredientes: 150g de uvas verdes.

Modo de Preparo: Higienize e consuma in natura.

TROCAS ALIMENTARES

- Opções de substituição para: Espinafre, Beterraba, Abobrinha, Berinjela, Cenoura.
Consultar lista de alimentos de Vegetais: bolinha verde.
- Opções de substituição para: Abacate.
Consultar lista de alimentos de Gorduras Boas: bolinha amarela.
- Opções de substituição para: Frutas vermelhas, Laranja, Uva verde.
Consultar lista de alimentos de Frutas: bolinha roxa.
- Opções de substituição para: Pão integral, Iogurte grego, Arroz.
Consultar lista de alimentos de Carboidratos: bolinha marrom.
- Opções de substituição para: Ovos, Queijo minas, Feijão, Lentilha
Consultar lista de alimentos de Proteínas: bolinha vermelha.
- Opções de substituição para: Chia, Linhaça marrom.
Consultar lista de alimentos de Sementes: colher laranja.
- Opções de substituição para: Azeite de oliva, Manteiga ghee.
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 - VEGETARIANO

Segue a mesma lista de compras, só muda a parte da **PROTEÍNA:**

PROTEÍNAS

- Proteína em líquida
- Ovos caipira ou orgânico
- Queijo ricota
- Queijo cottage
- Queijo minas frescal
- Queijo de búfala
- Tempeh orgânico
- Tofu orgânico
- Proteína em pó (cânhamo, arroz, ervilha, semente de abóbora)
- Feijão
- Feijão verde
- Lentilhas
- Edamame
- Ervilhas frescas
- Grão de bico