



*Você está a um passo da sua **nova** versão.*

# Guia semanal

## Ciclagem 2

*Dieta Laranja*

# Índice

• Orientações do protocolo .....	04
• Objetivos da semana, sintomas e demais considerações ...	05
• Não pode ser consumido .....	06
• Alimentos sugeridos .....	06
• Alimentos sugeridos (continuação) .....	07
• Dieta .....	08
• Dieta (continuação) .....	09

## SUGESTÃO DE CARDÁPIO

• Sugestão de cardápio: Café da manhã .....	10
• Sugestão de cardápio: Almoço .....	11
• Sugestão de cardápio: Lanche da tarde .....	12
• Sugestão de cardápio: Jantar .....	13

## LISTA DE COMPRAS

• Sugestões de lista de compras .....	14 e 15
• Lista de compras: cardápio muito variado .....	16
• Lista de compras: cardápio médio variado .....	17
• Lista de compras: cardápio pouco variado .....	18

## TABELA DE SUBSTITUIÇÕES

• Queijos .....	19
• Proteínas tabela 1 .....	19
• Proteínas tabela 2 .....	20
• Proteínas tabela 2 Vegetarianas .....	20
• Carboidratos tabela 1 .....	21
• Carboidratos tabela 2.....	21
• Óleos e Gorduras .....	22
• Frutas .....	22
• Frutas (continuação) .....	23

# Índice

## TABELA DE SUBSTITUIÇÕES

• Vegetais com orientações específicas .....	23
• Vegetais e Hortalças .....	24
• Vegetais Folhosos .....	24
• Oleaginosas .....	25
• Leites Vegetais .....	25
• Sementes .....	26
• Podem ser adicionados ao longo do dia.....	26
• Alimentos em conserva .....	26
• Temperos naturais .....	27
• Líquidos permitidos .....	27
• Molhos para salada .....	28
• Chás .....	29, 30 e 31

## RECEITAS PARA A SEMANA

• Tostadinho de queijo com frango .....	33
• Iogurte crocante .....	34
• Sashimi .....	35
• Camarão ao forno com batata doce .....	36
• Pão com ovo e queijo .....	37
• Vitamina Proteica .....	38
• Frango xadrez .....	39
• Shake .....	40

## Querida aluna,

Neste arquivo você encontrará o protocolo alimentar referente à **2ª ciclagem de dietas** do período de 45 dias (ciclagem 2).

Continuamos com um protocolo voltado à **estratégia lowcarb** com controle de consumo calórico (*déficit calórico*).

Atente-se às orientações dadas em cada etapa. Toda a equipe PEF 360° estará à sua disposição para eventuais dúvidas.

Conte com a gente. **Vamos juntos até o fim.**

🕒 7 dias - Segunda a Domingo    🎯 Iniciar o processo de emagrecimento

⚠️ **Leia as instruções personalizadas na sua área de membros antes de começar.** ⚠️



# Objetivo da semana

Dar continuidade ao **controle do consumo de carboidratos** ao longo do dia. No café da manhã e jantar não teremos opção de carboidrato e fruta mantendo o controle potencializado de insulina e glicose, fazendo assim uma **ativação da queima de gordura**.

## Sintomas

- Alteração do sono
- Fraqueza

*Estes sintomas tendem a melhorar a medida que seu corpo se adapta a estratégia.*



## Considerações



- ➔ Os horários das refeições podem variar de acordo com sua rotina, não necessitando seguir exatamente os horários descritos na dieta.
- ➔ Não pule refeições.
- ➔ Em caso de fome, consuma entre as refeições: 45g de maçã **OU** 33g de pera **OU** 30g de kiwi **OU** 25g de ameixa in natura **OU** 30g de queijo frescal **OU** 20g de coco **OU** 3 castanhas de caju **OU** amêndoas **OU** 1 castanha do Pará.
- ➔ Consuma as quantidades o mais próximo possível do recomendado.
- ➔ Os alimentos devem ser pesados prontos.
- ➔ À noite, **o consumo de carboidratos é restrito**, incluindo frutas e outros alimentos ricos nesse macronutriente. Por isso, é recomendado **evitar** alimentos como abóbora, cenoura e beterraba. Pois, embora sejam legumes, eles também contêm uma certa quantidade de carboidratos, por isso o ideal é não incluí-los nesta refeição.
- ➔ **Para substituir o jantar por lanche**, substitua o carboidrato da tabela 1 por 1/2 porção de fruta **OU** 1/2 porção da tabela 2 de carboidratos. Já as proteínas podem também ser substituídas pelos itens da “Tabela 1 - Proteínas”.





## NÃO PODE SER CONSUMIDO:

- Nenhum tipo de açúcar (mel, açúcares orgânicos, demerara... não são permitidos)
- Álcool
- Grãos e leguminosas do tipo (feijão, lentilha, grão de bico, ervilha).  
*\*Exceto algumas vegetarianas e veganas (olhar tabela de proteínas vegetarianas).* Não se preocupe, **teremos momentos em que estes alimentos serão permitidos durante o PEF 360°.**
- Leite de vaca de nenhum tipo (integral, desnatado, semidesnatado, leite em pó). Será permitido somente o consumo dos derivados de leite que constam na tabela.
- Farinhas do tipo: trigo, polvilho, arroz, milho, amido, fécula, farinha de mandioca. As farinhas permitidas constam na tabela de substituição dos alimentos. (Exceto alimentos da tabela de substituição)
- **Soja, leite de soja, iogurte de soja ou whey de soja:** não podem porque contêm fitoestrógenos, que podem interferir nos hormônios e atrapalhar o processo de emagrecimento metabólico. É um cuidado estratégico para seu corpo responder melhor ao protocolo.



## ALIMENTOS SUGERIDOS (não obrigatórios)

- **Óleos e gorduras:** consumir no preparo dos alimentos ou junto à comida até 1 colher de sopa ao dia (óleo de coco, manteiga comum, manteiga ghee, azeite, banha de porco, óleo de abacate, óleo de gergelim, óleo de linhaça, TCM - triglicérides de cadeia média extraído do óleo de coco, óleo de amendoim).  
*Obs.: Caso use manteiga no pão ou goste de óleo de coco no café, é preciso substituir por alguma fonte de gordura consumida no dia.*  
*Ex.: ao invés de consumir porção de queijo ou oleaginosa, pode ser usado 1 porção de manteiga no pão.*
- **Adoçantes:** stevia, eritritol, xilitol, maltitol, taumatina: usar o suficiente para adoçar. Quanto menos, melhor!



## ALIMENTOS SUGERIDOS *(não obrigatórios - cont.)*

- **Sementes** (*chia, linhaça, gergelim, semente de girassol, semente de abóbora*): podem ser acrescentados até 1 colher de sopa rasa ao dia de 1 ou mais tipos misturados, não ultrapassando essa medida ao dia.
- **Cúrcuma, canela, cravo em pó, gengibre em pó**: até 1 colher de chá cheia ao dia.
- **Cacau em pó**: até 1 colher de sopa ao dia.
- **Pimentas**: consumo livre.
- **Água com limão**: à vontade (*exceto durante o jejum*).
- **Abóbora** (*madura, moranga, cabotiá, japonesa...*): pode ser acrescentada à dieta até 1 colher de sopa (25g) sem precisar ser substituído por nenhum outro alimento da refeição. (Evitar o consumo no jantar dessa semana).
- **Cenoura e beterraba**: até 3x na semana, até 80g de um ou outro ou meia porção de cada. (Evitar o consumo no jantar dessa semana).
- **Líquidos (Podem ser acrescentados durante o dia)**: chás, água, água com gás, café (até 4 xícaras pequenas ao dia), água de coco natural (até 300ml ao dia), água saborizada natural com frutas ou plantas aromáticas (*capim santo, manjerição, hortelã, alecrim, etc.*), chimarrão, Tereré e até 400ml de suco ao dia (olhar opções na tabela de substituição).

**Sempre confira os alimentos e quantidades na tabela de substituição (ao fim do arquivo).**

## ✿ Atenção:

- A sugestão de início deste protocolo é segunda-feira. Entretanto, o plano pode iniciar de acordo com o planejamento de cada aluna.



# Dieta – Ciclagem 2

## Café da manhã

8h

1 opção da Tabela 1 de Proteína  
+ 1 opção da Tabela de Queijos **OU** Oleaginosas

### # Sugestão:

1 iogurte natural 170g  
+ 50g de queijo Minas frescal **OU** 11g de castanha de caju (5 un.)

## Almoço

12h

1 opção de Proteína Tabela 2 + 1 opção de Carboidrato Tabela 1

*\*Opcional:*

+ Até 200g de Legumes da Tabela de Vegetais e Hortaliças  
+ Vegetais folhosos da tabela à vontade

### # Sugestão:

100g de Pernil grelhado + 50g de arroz branco

*Opcional:*

+ 50g repolho refogado + 100g de quiabo + 50g beterraba  
+ 1 Prato de salada variada de folhas





# Dieta – Ciclagem 2

(continuação)

## Lanche da tarde II 16h

1 opção da Tabela 2 de Carboidratos **OU** 1 opção da Tabela de Frutas  
+ 1 opção da Tabela 1 de Proteínas  
+ 1 opção da Tabela de Queijos **OU** Oleaginosas

### # Sugestão:

40g de Cuscuz de milho **OU** 80g de Melão  
+ 1 Ovo  
+ 30g de queijo meia cura **OU** 15g de pasta de amendoim

## Jantar 20h

1 opção da Tabela 2 de Proteínas

### \*Opcional:

+ Até 200g de Legumes da Tabela de Vegetais e Hortaliças  
+ Vegetais folhosos da tabela à vontade

### # Sugestão:

120g de Peixe branco

### \*Opcional:

+ 100g beringela + 100g de couve flor  
+ 1 Prato de salada variada de folhas

**Obs 1: Não consumir carboidratos nem frutas no jantar.**

**Obs 2: Evitar consumir grãos e leguminosas, abóbora/cenoura e beterraba no jantar.**



# Sugestão de cardápio

## *Café da manhã*

### opção 1

- Cogumelos - 70g
- Amêndoas - 7g (7 un)

### opção 2

- Ovo mexido - 1 unidade
- Queijo minas frescal (50g)

### opção 3

- Carne moída (80g)
- Castanha de caju - 11g (05 un)

### opção 4

- Peito de frango - 70g
- Ricota fresca (60g)

### opção 5

- Whey protein concentrado ou isolado - 30g (1 dose)
- Leite de Amêndoa - 150 ml

### opção 6

- Atum (in natura ou em lata/óleo ou água) - 70g
- Cream cheese (escolher um que não contém farinha) - 15g

# Almoço

## Sugestão de cardápio

### opção 1

- Carne moída (patinho) – 100g
- Mandioca ou Macaxeira - 85g

*Opcional:*  
-Tomate (100g)  
-Pepino (100g)  
-Alface

### opção 2

- Costela assada - 35g
- Arroz integral - 50g

*Opcional:*  
-Brocolis (100g)  
-Vagem (100g)  
-Couve

### opção 3

- Carne de panela (musculo, acém, patinho) – 80g
- Batata doce - 100g

*Opcional:*  
-Repolho (100g)  
-Tomate (100g)  
-Rúcula

### opção 4

- Ovos cozidos – 2 unidades inteiros
- Quinoa - 50g

*Opcional:*  
-Abobrinha (200g)  
-Abóbora - 1 colher de sopa (25g)

### opção 5

- Bife de boi - 100g
- Milho verde - 70g

*Opcional:*  
-Repolho roxo (100g)  
-Couve-flor (100g)  
-Alface crespa

### opção 6

- Filé de peixe branco grelhado - 120g
- Arroz 7 grãos - 50g

*Opcional:*  
-Brócolis (100g)  
-Beterraba (80g)  
-Couve

# Lanche da tarde

## Sugestão de cardápio

### opção 1

- Abacaxi – 75g
- Kefir de leite - 150ml
- Queijo meia cura- 30g

### opção 2

- Abacate – 80g
- Iogurte natural - 170g
- Amendoim in natura ou torrado - 20g

### opção 3

- Pão 100% integral (01 fatia) - 50g
- ovo - 1 unidade
- Queijo minas frescal - 50g

### opção 4

- Granola sem açúcar - 10g
- Iogurte natural - 170g
- Queijo Minas padrão - 20g

### opção 5

- Banana nanica - 65g
- Whey protein - 01 dose de 30g
- Coco – 15g

### opção 6

- Pão Francês 1/4 un. (20g)
- \*No máx. 3x na semana e sempre com proteína*
- Ovo - 1 unidade
  - Queijo Muçarela - 20g

# Jantar

## Sugestão de cardápio

### opção 1

- Peito de frango grelhado - 100g

*Opcional:*

- Brócolis (100g)
- Tomate (100g)
- Couve

### opção 2

- Cogumelo 150g

*Opcional:*

- Repolho (100g)
- Abobrinha (100g)

### opção 3

- Sardinha - 100g

*Opcional:*

- Vagem (100g)
- Acelga

### opção 4

- Carne moída (patinho) 100g

*Opcional:*

- Couve flor (100g)
- Alface
- Repolho roxo (100g)

### opção 5

- Salmão ou atum - 100g

*Opcional:*

- Alface
- Rúcula
- Maxixe (200g)

### opção 6

- Carne assada / churrasco (picanha, maminha, fraldinha) - 70g

*Opcional:*

- Tomate (100g)
- Pepino (100g)
- Alface



Obs 1: Não consumir carboidratos nem frutas no jantar.

Obs 2: Evitar consumir grãos e leguminosas, abóbora/cenoura e beterraba no jantar.

# Sugestões de lista de compras

*Obs: é apenas uma sugestão, sinta-se à vontade para adaptar ou substituir pelos alimentos de sua preferência!*

	CARDÁPIO MUITO VARIADO	CARDÁPIO MÉDIO VARIADO	CARDÁPIO POUCO VARIADO
<b>Proteínas 1</b>	7 un. de alguma das opções doiogurte + 210g peito de frango + 1 lata de atum + 2 ovos	7 un. de alguma das opções doiogurte de proteína + 7 scoop de whey protein isolado	14 scoop (medidas) de whey protein isolado
<b>Proteínas 2</b>	6 ovos cozidos + 300g peixe branco + 300g de peito de frango + 300g bife + 300g cogumelos	8 ovos cozidos + 500g de peito de frango + 500g de carne de porco	700g de peito de frango + 14 coxas de frango
<b>Carboidratos 1</b>	150g arroz integral + 100g batata doce + 70g milho verde + 50g de quinoa + 80g de batata inglesa	200g batata doce + 180g mandioquinha + 150g arroz integral	400g batata doce + 255g mandioca ou macaxeira
<b>Carboidratos 2</b>	2 colheres de cuscuz de milho 40g (consumir sempre com um ovo) + 2 colheres de tapioca 40g (adicionando linhaça e chia) + 1 fatia de pão 100% integral 50g	1 fatia de pão 100% integral 50g + 150ml de leite de arroz ou leite de aveia + 1 xícara de pipoca (natural feita em casa)	1 pão francês 80g + 2 colheres de tapioca 40g (adicionando linhaça e chia)



# Sugestões de lista de compras

(Continuação).

	CARDÁPIO MUITO VARIADO	CARDÁPIO MÉDIO VARIADO	CARDÁPIO POUCO VARIADO
<b>Queijos e Oleaginosas</b>	60g de queijo meia cura + 100g de queijo minas frescal + 30g de requeijão (sem farinha na composição) + 2 colheres de sopa de creme de ricota (40g) + 30g coco + 15 castanhas de caju (33g) + 30g chocolate 80%	150g queijo minas frescal + 60g de queijo coalho + 30g de requeijão Zero + 4 colheres de pasta de amendoim (60g) + 60g farinha de amêndoa	350g de queijo minas frescal + 105g de coco
<b>Frutas</b>	1 tangerina + 1 pêssigo + 1 pera + 1 maracujá + 1 maçã + 1 laranja + 1 kiwi + 1 goiaba + 1 caju + 1 banana + 1 abacate (320g)	1 abacate (320g) + 5 bananas + 5 tangerinas	7 pêssigos + 1 melão (830g)
<b>Saladas variadas</b>	1 beterraba; 1 cenoura grande; 1 brócolis ou 1 couve flor; 2 abobrinhas; 1 berinjela grande; 2 chuchu; 3 tomates; 1 pepino; 1 pé de alface		
<b>Temperos à gosto</b>	Cebola, alho, sal, azeite/óleo de coco /banha de porco, pimenta do reino, páprica picante, limão, orégano		

Sugestão

# Lista de compras

*Cardápio muito variado*



- 7 unidades de alguma das opções do logurte de proteína
- 510g peito de frango
- 10 ovos
- 300g peixe branco
- 300g bife
- 300g Lombo ou Pernil
- 150g de arroz integral
- 100g batata doce
- 70g milho verde
- 50g de quinoa
- 80g de batata inglesa
- pão 100% integral
- cuscuz
- tapioca
- 60g de queijo meia cura
- 100g de queijo minas frescal
- 1 requeijão (sem farinha na composição)
- 1 creme de ricota
- coco
- Castanha de caju
- Chocolate 80%
- 1 tangerina + 1 pêssago + 1 pera + 1 maracujá + 1 maçã + 1 laranja + 1 kiwi + 1 goiaba + 1 caju + 1 banana + 1 abacate (320g)
- 1 beterraba
- 1 cenoura grande
- 1 brócolis ou 1 couve flor
- 2 abobrinhas
- 1 berinjela grande
- 1 repolho
- 3 tomates + 1 pepino + 1 pé de alface + 6 folhas de couve
- Cebola, Alho, Sal, Azeite ou óleo de coco ou Banha de porco, Pimenta do reino, Páprica picante, Limão, Orégano



Sugestão

# Lista de compras

*Cardápio médio variado*



- 7 unidades de alguma das opções do iogurte de proteína
- whey protein isolado
- 500g peito de frango
- 8 ovos
- 500g de carne de porco Lombo ou Pernil
- 200g batata doce
- 180g mandioquinha
- arroz integral
- pão 100% integral
- Leite de arroz ou leite de aveia
- Pipoca
- 150g queijo minas frescal
- 60g queijo coalho
- 1 requeijão (sem farinha na composição)
- Pasta de amendoim
- Farinha de amêndoa
- 1 abacate (320g) + 5 bananas + 5 tangerinas
- 1 beterraba
- 1 cenoura grande
- 1 brócolis ou 1 couve flor
- 2 abobrinhas
- 1 berinjela grande
- 1 repolho
- 3 tomates + 1 pepino + 1 pé de alface + 6 folhas de couve
- Cebola, Alho, Sal, Azeite ou óleo de coco ou Banha de porco, Pimenta do reino, Páprica picante, Limão, Orégano

Sugestão

# Lista de compras

Cardápio pouco variado



- whey protein isolado
- 700g peito de frango
- 700g coxas de frango (14)
- 400g batata doce
- 255g de mandioca/macaxeira
- 1 pão francês
- Tapioca
- Coco
- 350g de queijo Minas frescal
- 7 pêssegos + 1 melão (830g)
- 1 beterraba
- 1 cenoura grande
- 1 brócolis ou 1 couve flor
- 2 abobrinhas
- 1 berinjela grande
- 1 repolho
- 3 tomates + 1 pepino + 1 pé de alface + 6 folhas de couve
- Cebola, Alho, Sal, Azeite ou óleo de coco ou Banha de porco, Pimenta do reino, Páprica picante, Limão, Orégano.

# Substituições

## Queijos

- Cream cheese - marcas que não contém farinha (15g)
- Creme de Leite - 1 colher de sopa (15g)
- Creme de ricota - 2 colheres de sopa (50g)
- Muçarela de búfala (20g)
- Parmesão (15g)
- Queijo Brie (20g)
- Queijo coalho (30g)
- Queijo cottage - 2 colheres de sopa (50g)
- Queijo de cabra (feta) (15g)
- Queijo gorgonzola (15g)
- Queijo gouda (15g)
- Queijo meia cura (30g)
- Queijo minas frescal (50g)
- Requeijão 15g (sem farinha na composição)
- Ricota fresca (60g)
- Muçarela - 1 fatia (20g)
- Queijo Minas padrão (20g)
- Queijo Zero lactose (15g)
- Requeijão ZERO lactose (15g)

## Proteínas 1

- Atum - in natura ou em lata/óleo ou água (70g)
- Cogumelos (70g)
- Iogurte caseiro natural (170g)
- Iogurte de whey Verde Campo - 1 un (140g)
- Iogurte Grego (180g)
- Iogurte Natural (170g)
- Iogurte Yopro (17g proteína do frasco de 160g)
- Tahine - 15g
- Homus - 25g
- Coalhada (130g)
- Iogurte Yorgus Completo proteico (180g)
- Kefir de leite (150ml)
- Ovo - 1 un.
- Peito de frango (70g)
- Whey Protein concentrado ou isolado (30g)
- Carne moída (80g)
- Iogurte zero lactose (170g)
- Seitan - 50g

# Substituições

## Proteínas 2

- Bife boi - filé mignon, contra filé, alcatra (100g)
- Carne assada/churrasco - picanha, maminha, fraldinha (70g)
- Carne moída - patinho (100g)
- Carne seca (80g)
- Cogumelos (150g)
- Costela assada – (35g)
- Costela de porco cozida ou assada – sem osso (80g)
- Filé de peixe branco grelhado - tilápia, traíra, lambari, merluza, robalo, linguado (120g)
- Sardinha/Bacalhau (100g)
- Ovos cozidos – 2 un.
- Ovo de codorna – 9 un.
- Lombo ou pernil de porco (100g)
- Carne de panela - músculo, acém, patinho (80g)
- Peito de frango grelhado (100g)
- Salmão ou atum - sashimi ou grelhado (100g)
- Camarão (100g)
- Frutos do mar - polvo, lula, mexilhão, lagosta (100g)
- Cordeiro, jacaré, pato, coelho (100g)
- Frango assado – 2 coxas ou sobrecoxas sem pele (100g)
- Vísceras Bovina/Frango - coração, fígado, moela (80g)
- Mocotó (70g)
- Kani Kama (100g)

## Proteínas 2 Vegetarianas

- Ervilha seca cozida (80g)
- Feijão cozido - feijão preto, feijão carioca, feijão branco, feijão vermelho, feijão de corda (80g)
- Grão de bico (70g)
- Tahine - 15g
- Homus - 50g
- Seitan - 100g
- Cogumelo fresco - shitake, shimeji, paris, portobello (150g)
- Tofu (80g)
- Natto/Missô (50g)
- Lentilha (90g)
- Favas - 100g

# Substituições

## Carboidratos 1

- Arroz 7 grãos (50g)
- Arroz basmati (60g)
- Arroz integral (50g)
- Arroz negro (60g)
- Arroz vermelho (70g)
- Baroa - fiúza ou mandioquinha (90g)
- Batata doce (100g)
- Batata yacon (120g)
- Inhame (90g)
- Mandioca ou Macaxeira ou Aipim 85g
- Milho verde - 4 colheres de sopa) ou 1 espiga média (70g)
- Quinoa (50g)
- Cará (80g)
- Batata inglesa ou asterix cozida (80g)
- Arroz branco - 2 colheres de sopa (50g)  
- 3x na semana, no máximo
- Macarrão de arroz (20g)

## Carboidratos/farinhas 2

- Cuscuz de milho 40g (2 colheres de sopa) - consumir no máx. 2x na semana sempre com ovo.
- Farelo de aveia/ aveia em flocos - 1 colher de sopa 10g
- Leite de Arroz/ Leite de Aveia -150 ml
- Pão de fermentação natural (os que tenham a casca dura tipo o pão ITALIANO) 50g
- Granola sem açúcar 01 colher de sopa - 10g
- Kefir de água 200ml
- Pipoca - 01 xícara no máximo 3x na semana (já estourada)
- Tapioca 40g (2 colheres de sopa - sempre adicionar chia/linhaça ao preparar)
- Pão 100% integral caseiro 60g - 1 fatia
- Pão 100% integral 01 fatia - 50g
- Pão Francês 1/2 unidade 40g (no máximo 3x na semana e sempre com proteína)
- Farinha de banana verde 15g (1 colher de sopa)
- Farinha de Mandioca - 20 g (1 colher de sopa)
- Farinha de grão de bico 20g (1 colher de sopa)

# Substituições

## Óleos e gorduras

*(utilizar até 1 colher de sopa rasa ao dia)*

- Banha de porco - 8ml
- Manteiga - 10g
- Manteiga ghee - 10g
- Óleo de Abacate - 1 Colher de sopa rasa - 8ml
- Óleo de coco - 1 Colher de sobremesa rasa - 8ml
- Óleo de linhaça - 1 Colher de sopa rasa - 8ml
- Óleo de gergelim 01 colher sopa rasa - 8ml
- TCM - 1 Colher de sopa - 10ml
- Azeite de Dendê - 1 colher de sopa rasa - 8 ml
- Azeite de Oliva - 1 colher de sopa rasa - 8ml

## Frutas

- Abacate – 80g
- Abacaxi – 75g
- Acerola – 108g
- Ameixa - 50g
- Amora preta - 1 Xícara de chá - 100g
- Bacuri - 2 Unidades pequenas - 80g
- Banana da terra - 50g
- Banana Maçã - 65g
- Banana nanica - 65g
- Banana Ouro - 40g
- Banana prata - 55g
- Biomassa de banana verde integral - 5 Colheres de sopa - 100g
- Cajá - 140g
- Caju – 80g
- Caqui - 85g
- Cereja - 84g
- Figo - 100g
- Goiaba – 53g
- Graviola - 115g
- Jabuticaba – 80g
- Jaca - 60g
- Kiwi – 60g

# Substituições

## Frutas

(continuação)

- Laranja lima - 140g
- Laranja pera - 140g
- Limão taiti - 160g
- Lichia - 80g
- Maçã - 80g
- Maçã argentina - 80g
- Maçã Fuji - 90g
- Mamão formosa - 120g
- Mamão papaia - 135g
- Manga Palmer - 70g
- Manga Tommy Atkins - 140g
- Mangaba - 156g
- Maracujá - 100g
- Melancia - 70g
- Melão - 80g
- Mirtilo ou Blue Berry - 100g
- Morango - 100g
- Polpa de biomassa de banana verde - 4 Colheres de sopa - 80g
- Pêra - 65g
- Pêssego - 84g
- Pitaia branca - 135g
- Pitaia vermelha - 150g
- Pitanga - 160g
- Nectarina - 130g
- Romã - 4 Colheres de sopa cheia - 70g
- Seriguela - 80g
- Tangerina - 95g
- Uva - 56g
- Frutas Vermelhas - 80g
- Mexerica Pocan - 95g
- Pinhão - 4 Unidades - 50g
- Açaí NATURAL - 100g

## Vegetais com orientações específicas

- *Abóbora (madura, moranga, cabotiá, japonesa...): pode ser **acrescentada** à dieta até 1 colher de sopa (25g) sem precisar ser substituído por nenhum outro alimento da refeição.*
- Cenoura e beterraba: até 3x na semana, até 80g de um ou outro ou meia porção de cada.

# Substituições

## Vegetais e hortaliças

*Consumir até 200g nas principais refeições - não obrigatório*

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| • Abobrinha                        | • Maxixe                           |
| • Alcachofra                       | • Palmito (2 colheres de sopa) 50g |
| • Alho                             | • Pepino                           |
| • Aspargos                         | • Pequi (2 und.)                   |
| • Azeitona preta ou verde (2 und.) | • Pimentão amarelo/verde/vermelho  |
| • Berinjela                        | • Quiabo                           |
| • Brócolis                         | • Rabanete                         |
| • Broto de feijão                  | • Repolho                          |
| • Cebola normal/roxa               | • Salsão                           |
| • Chuchu                           | • Tomate                           |
| • Cogumelos                        | • Vagem                            |
| • Couve de Bruxelas                | • Jiló                             |
| • Couve-flor                       | • Nabo                             |
| • Broto de Bambu                   | • Alho Poró                        |

## Vegetais folhosos

*Consumo opcional e livre*

- |                    |                            |                 |
|--------------------|----------------------------|-----------------|
| • Acelga           | • Cheiro verde e Cebolinha | • Repolho       |
| • Agrião           | • Cheiro verde e Salsa     | • Repolho roxo  |
| • Alface americana | • Coentro                  | • Rúcula        |
| • Alface crespa    | • Couve                    | • Salsa         |
| • Alface lisa      | • Endívia                  | • Salsão        |
| • Alface mimosa    | • Escarola                 | • Tomilho       |
| • Alface Romana    | • Espinafre                | • Konjac        |
| • Almeirão         | • Hortelã                  | • Ora-pro-nóbis |
| • Cebolinha        |                            | • Taioaba       |



# Substituições

## Oleaginosas

- Amêndoas 7 unidades - 7g
- Amendoim in natura ou torrado 2 colheres de sopa - 20g
- Castanha de caju 05 unidades - 11g
- Castanha do pará 02 unidades - 9g
- Coco – 15g
- Creme de castanha de caju (marca Vidaveg) - 15g
- Pasta de amendoim 01 colher de sopa - 15g
- Queijo vegano de castanha de caju - 20g
- Avelã - 10 Unidades - 15g
- Castanha de baru - 1 Colher de sopa cheia - 15g
- Macadâmia cru - 5 Unidades - 15g
- Macadâmia torrada com sal - 5 Unidades - 15g
- Noz crua - 4 Unidades - 20g
- Pistache torrado sem sal - 1 Colher de sopa - 15g
- Nibs de cacau/ Cacau em pó 01 colher de sopa - 15g
- Farinha de coco - 6 Colheres de chá - 24g
- Farinha de amêndoa - 20g (1 colher de sopa)
- Chocolate 80% - 10g

## Leites vegetais

### *Substituição às oleaginosas*

- Leite de Amêndoa - 150 ml
- Leite de Coco - 150 ml
- Leite de Castanhas - 150 ml

# Substituições

## Sementes

*(utilizar até 1 colher de sopa rasa ao dia, entre 10g e 15g)*

- Semente de chia
- Semente de gergelim
- Semente de girassol
- Semente de linhaça
- Semente de linhaça dourada
- Semente de abóbora
- Semente de mamão

## Podem ser adicionados ao longo do dia

- Kombucha caseira sem açúcar - até 300 ml ao dia
- Psyllium - até 2 colheres de sopa ao dia

## Alimentos em conserva

*(Podem ser acrescentados até 1x ao dia)*

- Palmito 1 colher de sopa - 25g
- Alcaparras 1 colher de sopa rasa - 10g
- Azeitonas 3 unidades
- Tomate seco 1 unidade (secar bem o óleo)
- Cogumelo champignon 1 colher de sopa - 15g
- Pickles 1 colher de sopa - 20g

# Substituições

## Temperos naturais

- Açafrão
- Alecrim
- Alho
- Canela
- Cardamomo
- Cebola
- Cebolinha
- Coentro
- Cúrcuma
- Curry
- Erva-doce
- Gengibre
- Hortelã
- Louro
- Orégano
- Manjerição
- Pimenta
- Salsinha
- Sálvia
- Tomilho
- Colorau
- Pimenta preta
- Cominho
- Páprica
- Chimichurri
- Lemon Pepper

## Líquidos permitidos

*Podem ser acrescentados ao longo do dia*

- Sucos (até 400ml ao dia): Limão, maracujá, frutas vermelhas (mirtilo, framboesa e amora), acerola, morango, kiwi.
- Água
- Água com gás
- Água com limão: à vontade (exceto durante o jejum)
- Chás
- Café (até 4 xícaras pequenas ao dia)
- Água de coco natural (até 300ml ao dia)
- Água saborizada natural com frutas ou plantas aromáticas (capim santo, manjerição, hortelã, alecrim, etc.)
- Chimarrão
- Tererê

# Substituições

## Molhos para salada

(até 1 colher de sopa 10g ao dia)

### • Molho de Cottage

2 Xícaras de creme de Cottage  
3 Colheres (sopa) de limão  
2 Colheres (sopa) de manjerição picado  
Sal, salsa e azeite a gosto.

Modo de preparo: Misture tudo e deixe armazenado em um recipiente tampado na geladeira.

### • Mostarda e mel

1 Colher (sopa) de mel  
1 Colher (sopa) de mostarda  
1 Colher (sopa) de azeite  
2 Colheres (sopa) de iogurte desnatado  
Sal a gosto

Modo de preparo: Bata tudo com um mixer ou liquidificador, deixe descansar por ao menos 1h na geladeira.

### • Abacate com hortelã

1 Colher (sopa) de limão  
5 Folhas de hortelã  
3 Colheres (sopa) de abacate  
Sal a gosto

Modo de preparo: Bata no liquidificador até ficar um creme homogêneo, armazene em um recipiente tampado e leve para a geladeira.

### • Molho Inglês

2 Colheres (sopa) de iogurte desnatado  
1 Colher (sopa) de molho Inglês  
8 Gotas de limão  
2 Pitadas de pimenta do reino  
2 Ovos cozidos

Modo de preparo: Bata no liquidificador por 4 min até que fique uma mistura homogênea, armazene em um recipiente tampado e leve para a geladeira.

### • Molho de Cebola

1 Colher (sopa) de azeite  
1 Pote de iogurte desnatado (160g)  
1 Colher (sopa) de cebola  
1 Xícara (chá) de cebolinha  
1 Colher (sopa) de vinagre de maçã  
50 ml de água

2 Gotas de adoçante, sal e pimenta a gosto

Modo de preparo: Bata no liquidificador até ficar um creme homogêneo, armazene em um recipiente tampado e leve para a geladeira.

# Substituições

## Chás

### Orientações

- Não ultrapassar o horário após às 17h (pois podem atrapalhar o sono)
- Tomar 1L ao dia, ir tomando ao longo do dia (pode abater na quantidade de água diária)
- O chá pode ser gelado ou quente, o ideal é preparar no mesmo dia que vai consumir
- Pode ser o chá de saquinho, mas abra-o e coloque a erva direto na água, pois o saquinho libera substâncias tóxicas ao entrar em contato com água quente, além de impedir que os óleos essenciais das plantas passem para o chá.
- **Alunas hipertensas:** Fazer chás com efeito termogênico na metade da dose indicada e avaliar se a pressão se mantém normal. Em caso de sensibilidade ou mal-estar suspenda o uso.
- Como fazer a infusão: Depois que a água ferver desligue o fogo, coloque as folhas da planta escolhida e deixe descansar por pelo menos 5 minutos. Fazendo dessa forma os fito químicos presentes na planta serão preservados.

- **Grupo 1:** Chás com efeito **Termogênico** e **Diurético**

Escolha 1 ou mais dos itens abaixo. (Caso escolha 2 itens ou mais, coloque metade da porção de cada um).

- CHÁ VERDE

Preparo: 3 colheres (sopa) para 1L de água em infusão.

- HIBISCO (hipertensas não devem consumir)

Preparo: 2 colheres (sopa) para 1L de água em infusão.

- CAVALINHA

Preparo: 5 colheres (sopa rasa) para 1L de água em infusão.

- CHÁ BRANCO (único permitido na amamentação)

Preparo: 2 colheres (sopa cheias) para 1L de água em infusão.

- CHÁ PRETO

Preparo: 3 colheres (sopa rasa) para 1L de água em infusão.

# Substituições

## Chás (continuação)

- CHÁ MATE

Preparo: 01 colher (chá) da erva mate em 01 xícara de água fervente ou caso faça 1L de ch, coloque 03 colheres (sopa) da erva mate.

- **Grupo 2:** Chás com efeito de ***diminuir a fome*** e ***dar saciedade***.

Escolha pelo menos 1 dos itens abaixo. (Caso escolha 2 itens ou mais itens, coloque a porção inteira de cada um descrito abaixo).

**\*TODOS PERMITIDOS NA AMAMENTAÇÃO.**

- CANELA EM PAU (01 unidade) OU EM PÓ (01 colher de sopa rasa)

Preparo: Ferver junto com 1L de água.

- MAÇÃ

Preparo: Ferver junto com 1L de água, 1 maçã com casca sem semente OU somente a casa de 1 maçã.

- GENGIBRE (in natura)

Preparo: 2 colheres (sopa) junto com 1L de água.

- ANIS ESTRELADO

Preparo: Ferver 5 unidades junto com 1L de água.

- LARANJA

Preparo: Ferver junto com 1L de água, a casca de 1 laranja.

### **POR QUE TEMOS QUE FERVER OS ITENS DO GRUPO 2 JUNTOS À ÁGUA?**

Porque os fitoquímicos e outras substâncias bioativas presentes nesses alimentos necessitam de mais tempo de calor e temperaturas mais altas para serem extraídos de forma eficaz.

# Substituições

## Chás (continuação)

- Chás indicados para **sono e ansiedade**.

Pode ser feito de 1 ou até 3 itens juntos, na mesma quantidade descrita de cada um.

- CAMOMILA:

1 punhado de flores frescas de camomila;

250 ml de água fervente. Em infusão

- VALERIANA:

1 colher (de sopa) de raiz de valeriana seca;

250 ml de água fervente. Em infusão

- ERVA CIDREIRA:

1 colher de folhas secas de erva-cidreira;

250 ml de água fervente. Em infusão

- FLOR DE MARACUJÁ:

01 colher de sopa

250 ml de água fervente. Em infusão

- CHÁ DE ALFACE:

03 folhas picadas

250 ml de água fervente. Em infusão

- JASMIM:

01 colher de sobremesa rasa

250 ml de água fervente. Em infusão

- MULUNGU:

01 colher de sopa rasa da casca do mulungu

250 ml de água. Ferver junto por 5 minutos

- CASCA DA LARANJA

Coloque junto a qualquer chá, ferver junto

- ERVA DOCE:

1 colher de sobremesa de folhas secas;

250 ml de água fervente. Em infusão

**EXEMPLO:** chá de mulungu (ferver junto) + valeriana (infusão) + casca de laranja (ferver junto)

# Receitas bônus

Hummmmm...

*Fáceis e práticas para você variar no seu dia a dia.*

Nas próximas páginas você vai encontrar receitas de:

Café da manhã	Tostadinho de queijo com frango
	logurte crocante
Almoço	Sashimi
	Camarão ao forno com batata doce
Lanche da tarde	Pão com ovo e queijo
	Vitamina Proteica
Jantar	Frango xadrez
	Shake

*Ah! Se fizer alguma, não esquece de tirar foto e compartilhar lá na **comunidade**, contando o que achou.*



## Café da manhã:

### *Tostadinho de queijo com frango*

#### **Ingredientes:**

- 70g de peito de frango desfiado
- 50g de queijo minas frescal

#### **Modo de preparo:**

Em uma frigideira antiaderente coloque o queijo minas ralado, por toda a superfície. Deixe tostar e coloque o frango desfiado por cima, quando estiver tostado por completo dobre ao meio e se delicie.

*Bom apetite!*

## Café da manhã:

### *Yogurte crocante*

#### **Ingredientes:**

- iogurte grego - 180g
- Noz crua em pedaços - 20g

#### **Modo de preparo:**

1. Em um bowl, misture o iogurte com os pedaços de nozes e consuma.

*Bom apetite!*

## Sashimi

**Ingredientes:**

- 100g de Salmão em tiras finas
- 50g de arroz (preferencialmente para sushi)
- 100g de pepino
- 1 fio de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

**Modo de preparo:**

- 1.** Prepare o arroz: Cozinhe o arroz de acordo com as instruções da embalagem (não utilizar açúcar). Depois de cozido, deixe esfriar. Se desejar, pode temperá-lo com uma mistura de vinagre de arroz e sal para um toque especial.
- 2.** Corte o salmão: Certifique-se de que o salmão está fresco e bem conservado. Corte-o em fatias finas e delicadas, no estilo tradicional de sashimi.
- 3.** Prepare o pepino: Lave bem o pepino e corte-o em fatias finas ou tiras. Você pode usar um ralador para obter tiras bem finas, que complementam bem o sashimi.
- 4.** Monte o prato: Organize as fatias de salmão no prato de forma elegante. Coloque o arroz e as tiras de pepino ao lado. Se quiser, pode adicionar coco aminos (uma espécie de shoyo de coco) e wasabi como acompanhamento.
- 5.** Está pronto! Um prato leve, saboroso e perfeito para apreciar a culinária japonesa. Se quiser dar um toque extra, pode decorar com gergelim torrado ou folhas de nori. Aproveite!

*Bom apetite!*

## Almoço:

# *Camarão ao forno com batata doce*

### **Ingredientes:**

- 100g de camarão
- 150g de brócolis
- Temperos a gosto (sal, pimenta, limão, alho, cebola ralada, orégano ou salsa e tomilho)
- 1 fio de azeite
- 100g de batata-doce

### **Modo de preparo:**

- 1.** Prepare as batatas-doces: Descasque as batatas-doces e corte-as em rodela médias (não muito finas para que mantenham sua textura). Cozinhe as rodela em água com uma pitada de sal por cerca de 10 minutos, apenas até ficarem levemente macias (não muito cozidas para não desmancharem). Escorra e reserve.
- 2.** Tempere os camarões: Coloque os camarões em uma tigela e tempere com azeite, alho picado, suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Deixe marinar por cerca de 15 minutos para intensificar os sabores
- 3.** Monte o prato para o forno: Pré-aqueça o forno a 200°C. Em uma assadeira ou refratário, distribua os camarões marinados sobre os brócolis.
- 4.** Finalize e asse: Leve ao forno por cerca de 10-15 minutos, até os camarões ficarem rosados e cozidos.
- 5.** Retire do forno e finalize com as batatas doces cozidas, ervas frescas picadas, como salsa ou tomilho, para um toque especial.

*Bom apetite!*

## Lanche da tarde: *Pão com ovo e queijo*

### **Ingredientes:**

- 40g de pão francês
- 30g de queijo coalho
- 1 ovo
- Sal e pimenta a gosto (*opcional*)

### **Modo de preparo:**

1. Em uma frigideira antiaderente frite o ovo e reserve,
2. Toste o pão na frigideira e coloque o ovo por cima.
3. Coloque o queijo e tampe a frigideira para que o queijo derreta.
4. Finalize com sal e pimenta, se desejar, e sirva.

*Bom apetite!*

## Lanche da tarde:

## Vitamina Proteica

### Ingredientes:

- 140g de manga Tommy
- 1 scoop de 30g de whey
- 150ml de leite de amêndoas

### Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata todos ingredientes.
2. Sirva em um copo e tome.

*Bom apetite!*

## Jantar: *Frango Xadrez*

### Ingredientes:

- 100g de peito de frango em cubos
- Cebola, tomate, pimentão verde vermelho e amarelo (até 100g)
- 1 colher de sopa de Aminos Cocos (espécie de shoyu de coco)
- 100g de brócolis
- 2 dentes de alho
- 1 fio de azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de preparo:

1. Corte a cebola, tomate, pimentões e brócolis em cubos e reserve.
2. Tempere os cubos de frango com uma pitada de sal e pimenta-do-reino.
3. Em uma frigideira ou wok, aqueça o azeite em fogo médio-alto. Adicione o alho picado e refogue até dourar levemente. Coloque o frango na panela e refogue até ficar cozido e dourado. Retire e reserve.
4. Na mesma frigideira, adicione os pimentões e a cebola. Refogue por 2-3 minutos para que fiquem levemente macios, mas ainda crocantes.
5. Acrescente o frango de volta à frigideira e misture com os vegetais. Adicione os aminos de coco e mexa bem, para que os ingredientes fiquem envolvidos pelo tempero.
6. Ajuste o sal, se necessário, e retire do fogo. Transfira para um prato e sirva quente

*Bom apetite!*

## **Jantar:** *Shake em substituição ao jantar*

### **Ingredientes:**

- 30g de Whey
- 150ml de leite de amêndoas
- 1 colher de sementes (abóbora, chia, gergelim...) escolha a de sua preferência.

### **Modo de preparo:**

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes.
2. Sirva em um copo e tome.

*Bom apetite!*





A sua saúde vem em primeiro lugar.

*Vamos em frente juntos.*