

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

Guia semanal

Ciclagem 4

Dieta Laranja

Índice

- Orientações do protocolo 04
- Objetivos, sintomas e dicas para evitar sintomas 05
- Como fazer o jejum? 06 e 07
- Considerações 07
- Não pode ser consumido 08
- Alimentos sugeridos 08 e 09
- Dieta 10 e 11

SUGESTÃO DE CARDÁPIO

- Sugestão de cardápio: Café da manhã 12
- Sugestão de cardápio: Almoço 13
- Sugestão de cardápio: Lanche da tarde I 14
- Sugestão de cardápio: Lanche da tarde II 15
- Sugestão de cardápio: Jantar 16

LISTA DE COMPRAS

- Sugestões de lista de compras 17 e 18
- Lista de compras: cardápio muito variado 19
- Lista de compras: cardápio médio variado 20
- Lista de compras: cardápio pouco variado 21

TABELA DE SUBSTITUIÇÕES

- Queijos 22
- Proteínas tabela 1 22
- Proteínas tabela 2 23
- Proteínas tabela 2 Vegetarianas 23
- Carboidratos tabela 1 24
- Carboidratos tabela 2 24
- Óleos e Gorduras 25
- Frutas 25
- Frutas (continuação) 26

Índice

TABELA DE SUBSTITUIÇÕES

• Vegetais com orientações específicas	26
• Vegetais e Hortalças	27
• Vegetais Folhosos	27
• Oleaginosas	28
• Leites Vegetais	28
• Sementes	29
• Podem ser adicionados ao longo do dia.....	29
• Alimentos em conserva	29
• Temperos naturais	30
• Líquidos permitidos	30
• Molhos para salada	31
• Chás	32, 32 e 34

RECEITAS PARA A SEMANA

• Cookie de Whey com Amêndoas e Banana	36
• Crepe Fit de Frango com Queijo	37
• Panqueca de Frango com Creme de Milho	38
• Estrogonofe de Frango c/ Molho Cremoso de Abobrinha ...	39
• Smoothie de Iogurte Natural com Manga	40
• Crepioca Simples	41
• Mini Pizza Couve-Flor c/ Frango Desfiado e Creme Milho ...	42
• Lasanha de Frango com Creme de Milho	43

Querida aluna,

Neste arquivo você encontrará o protocolo alimentar referente à **4ª ciclagem de dietas** do período de 45 dias (ciclagem 4).

Iniciaremos o protocolo alimentar de **jejum intermitente calórico**, em que cortamos tudo o que contenha calorias no período em quem está sem se alimentar.

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 🎯 Jejum intermitente

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

Objetivo da semana

O objetivo principal desse protocolo é potencializar a **queima de gordura**, **ativar metabolismo**, controlar fome e compulsão alimentar, desinchar e ajudar nos processos de renovação celular do corpo.

A queima de gordura nesse protocolo é ativada por vários fatores, dentre eles:

- Redução de insulina;
- Utilização da gordura corporal como fonte de energia;
- Ativação da autofagia (que é a renovação das células do corpo);
- Controle do consumo de calorias;
- A variação da dieta dia sim dia não, pois o jejum é feito em dias alternados, ativa o metabolismo.



Sintomas

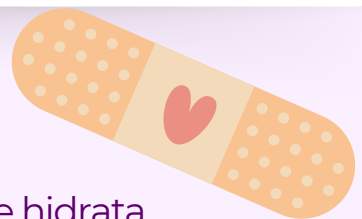
- Fome
- Fraqueza/ Fadiga
- Dor de cabeça
- Enjoo
- Constipação

Os sintomas aparecem nos primeiros dias mas tendem a melhorar ao passar da semana. Não desistam no 1º ou 2º dia.

Dica para evitar os sintomas:

Os sintomas aparecem normalmente em quem não se hidrata adequadamente no período de jejum. O segredo por trás de um jejum de sucesso é tentar ingerir 500ml de água ao acordar e durante o período de jejum beber + 1,5 a 2 litros de água, podendo ser em forma de chá, caso prefiram. Bariátricas tomar pequenas quantidades várias vezes ao dia.

- Caso a dor de cabeça persista dilua 01 colher de chá de sal integral, sal rosa, sal marinho ou sal grosso em 1 litro de água e vá tomando ao longo do dia.





Como fazer o jejum?

➡ A indicação é que se faça um **jejum de 16 horas**, podendo chegar a no máximo 18h, ou seja, ficará esse período sem comer alimentos que contenham calorias. O jejum será realizado **DIA SIM – DIA NÃO**. Comecem praticando o jejum com a quantidade de horas que se sentirem confortáveis e que consigam manter com bem-estar. Aos poucos, aumentem gradualmente até alcançarem a duração recomendada.

➡ **Não fazer jejum todos os dias.** O jejum diário só deve ser praticado dentro de uma estratégia específica de jejum metabólico. Neste protocolo, seguimos um jejum calórico, que deve ser realizado em esquema de dia sim/dia não, para potencializar os resultados.

➡ **O jejum não é obrigatório**, mas quero que persista, pois, após 2 ou 3 dias seu corpo irá se adaptar e ficará cada vez mais fácil.

➡ Se perceber que realmente não consegue fazer o jejum nesse momento siga na dieta da semana sem o período de jejum.

➡ Lactantes não devem ultrapassar 14h de jejum.

➡ Para alunas com diabetes em uso de insulina, recomendo iniciar com um jejum de 12 horas, evoluindo gradualmente para 14 e depois 16 horas. É essencial monitorar a glicose regularmente e, se necessário, ajustar (reduzir) a dose de insulina pela manhã. Caso surjam sintomas de hipoglicemia, consuma frutas ou carboidratos permitidos, encerrando o jejum.

➡ **Durante o período de jejum, é permitido consumir** água, chás (ervas), café e chimarrão. Porém, **não se deve consumir** nenhuma bebida que contenha calorias, como água com limão, água de coco ou chá com frutas, pois elas interrompem o jejum.

➡ O jejum será realizado **DIA SIM – DIA NÃO**, portanto oriento a fazer última refeição do dia que antecede o jejum às 20:00 e ficar até 12:00 (16h de jejum) do dia seguinte sem consumir alimentos com calorias, nesse caso, **pulará o café da manhã**.

➡ Se não conseguir ficar sem o café da manhã, uma alternativa é o **jejum invertido**, onde a última refeição do dia é feita às 17h, pulando o jantar. Assim, você ficará sem comer até as 9h do dia seguinte, totalizando 16 horas de jejum.

➡ Você **pode fazer jejum o horário que quiser** desde que fique 16h sem consumir calorias, o horário em que está dormindo conta como jejum.

Sugestões de horários: (19:00 as 13:00)= 18h de jejum **ou** (20:00 as 13:00)= 17h de jejum **ou** (20:00 as 12:00)= 16h de jejum **ou** (16:00 as 7:00) = 15h de jejum **ou** (17:00 as 8:00) = 15h de jejum **ou** (18:00 as 9:00) = 15h de jejum

Considerações

➡ Os horários das refeições podem variar de acordo com sua rotina, não necessitando seguir exatamente os horários descritos na dieta.

➡ **Não pule refeições.** Você irá observar que temos **2 lanches a tarde**, e eles são importantes na ativação do metabolismo, portanto tente não pular, mas até 3x na semana pode ser feito a junção dos lanches a tarde, caso tenha dificuldade. Consuma as quantidades o mais próximo do recomendado.

➡ **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 fresco **OU** 20g de coco **OU** 3 castanhas de caju **OU** amêndoas **OU** 1 castanha do Pará. **(Exceto durante o jejum)**

➡ Caso tenha gostado do suco Detox, pode manter o consumo, basta substituir pelo carboidrato ou fruta da refeição, mas lembre-se que deve consumir a proteína e o que mais tiver na refeição.



NÃO PODE SER CONSUMIDO:

- No período de jejum **não pode consumir** água de coco, nem gorduras como óleo de coco, nem nada que contenha calorias.
- Nenhum tipo de açúcar (mel, açúcares orgânicos, demerara... não são permitidos)
- Álcool
- 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)

- **Pode-se acrescentar até 40g de grãos e leguminosas do tipo (feijão, lentilha, grão de bico ou ervilha) ao dia.**
- **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!

Durante o período de jejum prefira o adoçante Stevia.



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.
- **Cenoura e beterraba:** até 3x na semana, até 80g de um ou outro ou meia porção de cada.
- **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 4



atenção Pular esta refeição quando estiver de jejum, espere até completar às 16h.

Café da manhã

8h

1 opção de Proteína da Tabela 1

+ 1 opção da Tabela de Frutas **OU** Tabela 2 de Carboidratos

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

Sugestão:

01 Ovo cozido ou mexido

+ 90g de Maçã fuji **OU** 40g de tapioca (com chia/linhaça)

+30g de Queijo meia cura **OU** 15g de pasta de amendoim

Almoço

12h

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

**Opcional:*

+ Até 200 g de Legumes da Tabela de Vegetais e Hortalças

+ Vegetais folhosos da tabela à vontade

Sugestão:

100g de Peito de frango grelhado + 100g de Batata doce

Opcional:

+ 100g de quiabo + 100g de brócolis

+ 1 Prato de salada variada de folhas

Dieta – Ciclagem 4

(continuação)

Lanche da tarde I 15h

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

Sugestão:

60g de Ricota fresca **OU** 9g de Castanha do Pará (2 un)

Lanche da tarde II 17h

1 opção da Tabela 1 de Proteínas

+ 1 opção da Tabela 2 de Carboidratos **OU** 1 opção da Tabela de Frutas

Sugestão:

01 iogurte de whey verde campo (140g)

+ 50g de Pão 100% integral (1 fatia) **OU** 55g de Banana prata

Jantar 20h

1 opção da Tabela 2 de Proteínas + 1/2 (meia porção) Tabela 1 de Carboidratos

**Opcional:*

+ Até 200 g de Legumes da Tabela de Vegetais e Hortalças

+ Vegetais folhosos da tabela à vontade

Sugestão:

02 Ovos + 50g de batata doce

**Opcional:*

+ 100g abobrinha + 100g de tomate

+ 1 Prato de salada variada de folhas

Sugestão de cardápio

Café da manhã

opção 1

- Iogurte natural (170g)
- Amêndoas (7 unidades) - 7g
- Mamão formosa - 120g

opção 2

- Kefir de leite - 150ml
- Noz crua (4 un) - 20g
- Granola sem açúcar (01 colher de sopa) - 10g

opção 3

- Whey protein (concentrado ou isolado) - 30g
- Leite vegetal - 150ml
- Manga Palmer (70g)

opção 4

- Ovo (1 un)
- Castanha de baru (15g)
- Tapioca (40g) com chia/linhaça (10g)

opção 5

- Cogumelos (70g)
- Queijo cottage - 50g
- Pão 100% integral (01 fatia) - 50g

opção 6

- Carne moída (80g)
- Cream cheese (atenção à marcas que não contém farinha) - 15g
- Goiaba - 55g



Pular esta refeição quando estiver de jejum, espere até completar às 16h.

Almoço

Sugestão de cardápio

opção 1

- Carne seca - 80g
- Batata inglesa ou Asterix cozida (80g)

Opcional:

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

opção 2

- Carne de panela (músculo, acém, patinho) - (80g)
- Arroz vermelho 70g

Opcional:

- Brócolis (100g)
- Vagem (100g)
- Cenoura (40g)
- Beterraba (40g)
- Couve

opção 3

- Ovo de codorna (9 unidades)
- Milho verde (70g)

Opcional:

- Repolho (100g)
- Tomate (100g)
- Rúcula e agrião

opção 4

- Lombo ou pernil de porco (100g)
- Arroz integral (50g)
- Feijão - 40g

Opcional:

- Abobrinha (100g)
- Quiabo (100g)
- Alface e acelga

opção 5

- Peito de frango grelhado - (100g)
- Baroa (fiúza ou mandioquinha) - 90g

Opcional:

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

opção 6

- Ovos cozidos – 2 unidades inteiras
- Arroz branco (3x na semana no máximo) - 50g

Opcional:

- Brócolis (200g)
- Abóbora (1 colher de sopa) - 25g
- Espinafre

Lanche da tarde I

Sugestão de cardápio

opção 1

- Queijo Minas padrão (20g)

opção 2

- Amendoim in natura ou torrado - 20g

opção 3

- Chocolate 80% - 10g

opção 4

- Queijo meia cura (30g)

opção 5

- Queijo coalho (30g)

opção 6

- Coco – 15g

Lanche da tarde II

Sugestão de cardápio

opção 1

- Pão 100% integral caseiro (não pode ser o de mercado) - 60g
- Atum (in natura ou em lata/óleo ou água) - 70g

opção 2

- Pipoca (01 xícara já estourada, no máximo 3x na semana)
- Iogurte Yopro 17g proteína (160g)

opção 3

- Abacate – 80g
- Ovo - 1 unidade

opção 4

- Banana da terra (50g)
- Whey protein (30g)

opção 5

- Kiwi (60g)
- Iogurte caseiro natural (170g)

opção 6

- Mamão papaia (135g)
- Iogurte de whey verde campo - 1 unidade (140g)

Jantar

Sugestão de cardápio

opção 1

- Carne moída (patinho) – 100g
- Batata Yacon (60g)

Opcional:

- Brócolis (100g)
- Chuchu (100g)
- Espinafre

opção 2

- Carne de panela (musculo, acém, patinho) - (80g)
- Farinha de Mandioca - (meia colher) - 10g

Opcional:

- Couve de Bruxelas (100g)
- Maxixe (100g)
- Alface e rúcula

opção 3

- Filé de peixe branco grelhado (tilápia, traíra, lambari, merluza, robalo, linguado) - 120g
- Milho verde (2 colheres de sopa) - 35g

Opcional:

- Palmito (2 colheres de sopa) - 50g
- Vagem (100g)
- Couve e acelga

opção 4

- Camarão - 100g
- Arroz integral (25g)

Opcional:

- Repolho roxo (100g)
- Rabanete (100g)
- Escarola

opção 5

- Salmão ou atum - 100g
- Batata doce - 50g

Opcional:

- Cogumelo (100g)
- Jiló (100g)
- Rúcula e tomilho

opção 6

- Peito de frango grelhado - (100g)
- Cará (40g)

Opcional:

- Pequi (2 unidades)
- Pepino (100g)
- Repolho roxo e Konjak

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
Proteínas 1	3 ovos + 3 unidades de alguma das opções do logurte + 3 scoop de whey protein concentrado ou isolado (90g) + 140g de peito de frango	6 unidades de alguma das opções do logurte + 5 scoop (90g) de whey protein concentrado ou isolado	11 unidades de alguma das opções do logurte
Proteínas 2	300g de bife de boi + 300g de lombo ou pernil + 360g de filé de peixe branco + 300g de peito de frango + 4 ovos	500g de bife de boi + 500g de peito de frango + 8 ovos	700g de bife de boi + 700g de peito de frango
Carboidratos 1	150g de arroz integral + 300g de batata doce + 255g de mandioca + 140g de milho	200g de arroz integral + 400g de batata doce + 210g de milho	250g de arroz integral + 500g de batata doce
Carboidratos 2	80g de cuscuz de milho (consumir sempre com um ovo) + 20g de farelo de aveia/aveia em flocos + 50g de pão 100% integral	20g de farelo de aveia/aveia em flocos + 150g de pão 100% integral	250g de pão 100% integral



Sugestões de lista de compras

(Continuação).

	CARDÁPIO MUITO VARIADO	CARDÁPIO MÉDIO VARIADO	CARDÁPIO POUCO VARIADO
Queijos e Oleaginosas	100g de queijo minas frescal + 30g de queijo gorgonzola + 15g de parmesão 22g de castanha de caju + 20g de chocolate 80% + 30g de coco	150g de queijo minas frescal + 30g de queijo gorgonzola 30g de chocolate 80% + 45g de coco	250g de queijo minas frescal 90g de coco
Frutas	112g de uva + 110g de banana prata + 150g de abacaxi	165g de banana prata + 225g de abacaxi	330g de banana prata
Saladas variadas	600g de abobrinha + 600g de brócolis + 600g de tomate + 600g de repolho + 400g de cebola + 120g de beterraba + 120g de cenoura + 175g de abóbora alface + couve + acelga + rúcula + tomilho		
Temperos à gosto	Cebola, Alho, Sal, Azeite OU óleo de coco OU Banha de porco, Pimenta do reino, Páprica picante, Limão, Orégano		



Lista de compras

Cardápio muito variado



- 7 ovos
- 3 unidades de alguma das opções do iogurte
- 3 scoop (90g) de whey protein concentrado ou isolado
- 440g de peito de frango
- 300g de bife de boi
- 300g de lombo ou pernil
- 360g de filé de peixe branco
- 150g de arroz integral
- 300g de batata doce
- 255g de mandioca
- 140g de milho
- 80g de cuscuz de milho
- 20g de farelo de aveia/aveia em flocos
- 50g de pão 100% integral
- 22g de castanha de caju
- 20g de chocolate 80%
- 30g de coco
- 100g de queijo minas frescal
- 30g de queijo gorgonzola
- 15g de parmesão
- 112g de uva
- 110g de banana prata
- 150g de abacaxi
- 600g de abobrinha
- 600g de brócolis
- 600g de tomate
- 600g de repolho
- 400g de cebola
- 120g de beterraba
- 120g de cenoura
- 175g de abóbora
- alface
- couve
- acelga
- rúcula
- tomilho
- Temperos: Cebola, Alho, Sal, Azeite / óleo de coco / Banha de porco, Pimenta do reino, Páprica picante, Limão, Orégano



Lista de compras

Cardápio médio variado



- 8 ovos
- 6 unidades de alguma das opções do iogurte
- 5 scoop (150g) de whey protein concentrado ou isolado
- 500g de bife de boi
- 500g de peito de frango
- 200g de arroz integral
- 400g de batata doce
- 210g de milho
- 20g de farelo de aveia/aveia em flocos
- 150g de pão 100% integral
- 30g de chocolate 80%
- 45g de coco
- 150g de queijo minas frescal
- 30g de queijo gorgonzola
- 165g de banana prata
- 225g de abacaxi
- 600g de abobrinha
- 600g de brócolis
- 600g de tomate
- 600g de repolho
- 400g de cebola
- 120g de beterraba
- 120g de cenoura
- 175g de abóbora
- alface
- couve
- acelga
- rúcula
- tomilho
- Temperos: Cebola, Alho, Sal, Azeite / óleo de coco / Banha de porco, Pimenta do reino, Páprica picante, Limão, Orégano



Lista de compras

Cardápio pouco variado



- 11 unidades de alguma das opções do iogurte
- 700g de bife de boi
- 700g de peito de frango
- 250g de arroz integral
- 500g de batata doce
- 250g de pão 100% integral
- 90g de coco
- 250g de queijo minas frescal
- 330g de banana prata
- 600g de abobrinha
- 600g de brócolis
- 600g de tomate
- 600g de repolho
- 400g de cebola
- 120g de beterraba
- 120g de cenoura
- 175g de abóbora
- alface
- couve
- acelga
- rúcula
- tomilho
- Temperos: Cebola, Alho, Sal, Azeite / óleo de coco / 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
- Manjeriçã
- 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, manjeriçã, 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	Cookie de Whey com Amêndoas e Banana
	Crepe Fit de Frango com Queijo
Almoço	Panqueca de Frango com Creme de Milho
	Estrogonofe de Frango com Molho Cremoso de Abobrinha
Lanche da tarde	Smoothie de Iogurte Natural com Manga
	Crepioca Simples
Jantar	Mini Pizza de Couve-Flor com Frango Desfiado e Creme de Milho
	Lasanha de Frango com Creme de Milho

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

Café da manhã:

Cookie de Whey com Amêndoas e Banana

Ingredientes:

- 30g de Whey Protein
- 7g de Amêndoas
- 65g de Banana nanica

Modo de preparo:

- 1.** Triture as amêndoas no processador ou liquidificador até virarem uma farinha.
- 2.** Em uma tigela, misture o Whey Protein com a farinha de amêndoas.
- 3.** Amasse a banana até formar um purê e misture com a mistura seca.
- 4.** Modele a massa em pequenas bolinhas e achate-as para formar os cookies.
- 5.** Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 10-12 minutos, ou até dourar.

Bom apetite!

Café da manhã:

Crepe Fit de Frango com Queijo

Ingredientes:

- 70g de peito de frango desfiado
- 60g de ricota fresca
- 20g de farinha de grão de bico

Modo de preparo:

1. Misture a farinha de grão de bico com água até formar uma massa fina e homogênea.
2. Cozinhe o frango e misture com a ricota fresca.
3. Em uma frigideira antiaderente, faça uma camada fina de massa e cozinhe de ambos os lados.
4. Adicione o recheio de frango e ricota e dobre o crepe. Sirva-se.

Bom apetite!

Almoço:

Panqueca de Frango com Creme de Milho

Ingredientes:

- 100g de peito de frango cozido e desfiado
- 70g de milho verde cozido
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 200g de abobrinha cortada em cubos pequenos
- 1 fio de azeite
- Sal e temperos a gosto
- 2 folhas grandes de couve para enrolar as panquecas

Modo de preparo:

1. Prepare o creme de milho:

- Bata o milho verde cozido com um pouco de água até obter um creme homogêneo. Se quiser um creme mais liso, passe por uma peneira.
- Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite, depois adicione o creme de milho. Cozinhe por 3 minutos até engrossar levemente.

2. Prepare o recheio:

- Refogue a abobrinha junto com o frango desfiado, temperando a gosto.
- Misture o creme de milho ao frango e reserve.

3. Monte as panquecas:

- Passe rapidamente as folhas de couve em água quente para amolecer.
- Recheie cada folha com o frango cremoso e enrole como panquecas.

4. Sirva com as folhas frescas de rúcula e alface americana.

Bom apetite!

Almoço:

Estrogonofe de Frango com Molho Cremoso de Abobrinha

Ingredientes:

- 100g de peito de frango em cubos
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 200g de abobrinha picada
- 50g de arroz integral
- 1 fio de azeite
- Sal e temperos a gosto (páprica, pimenta-do-reino, cúrcuma)
- Água

Modo de preparo:

1. Refogue o frango:

- Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
- Adicione o frango em cubos e tempere a gosto.
- Cozinhe até dourar.

2. Prepare o molho:

- Cozinhe a abobrinha picada com um pouco de água até ficar macia.
- Bata no liquidificador com um pouco da água do cozimento até formar um creme homogêneo.

3. Monte o estrogonofe:

- Misture o creme de abobrinha ao frango refogado.
- Cozinhe por mais 5 minutos para apurar os sabores.

4. Sirva-se: acompanhe com arroz integral e folhas frescas.

Bom apetite!

Lanche da tarde II: *Smoothie de Iogurte Natural com Manga*

Ingredientes:

- 170g de Iogurte Natural
- 140g de Manga Tommy Atkins

Modo de preparo:

1. Coloque o Iogurte Natural e a manga no liquidificador.
2. Bata até ficar bem misturado e cremoso.
3. Sirva gelado, se preferir.

Bom apetite!

Lanche da tarde II:

Crepioca Simples

Ingredientes:

- 1 ovo
- 40g de tapioca
- Chia/linhaça (10g)
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, bata o ovo junto com uma pitada de sal.
2. Adicione a tapioca e a chia/linhaça ao ovo batido e misture bem.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio.
4. Despeje a mistura de ovo e tapioca na frigideira e espalhe para formar uma camada uniforme.
5. Cozinhe por cerca de 2-3 minutos de cada lado, até que fique dourado e firme. Retire da frigideira e sirva imediatamente.

Bom apetite!

Jantar:

Mini Pizza de Couve-Flor com Frango Desfiado e Creme de Milho

Ingredientes:

- 150g de couve-flor triturada
- 1 ovo
- Sal e temperos a gosto
- 70g de peito de frango desfiado
- ½ cebola picada + 50g de tomate picado
- 1 fio de azeite
- Temperos a gosto
- 35g de milho verde cozido
- Água

Modo de preparo:

1. Prepare a base da pizza:
 - Triture a couve-flor no processador.
 - Misture com o ovo e tempere a gosto.
 - Modele pequenas bases redondas e leve ao forno por 15 minutos a 200°C até dourar.
2. Faça o recheio: refogue a cebola e o frango desfiado no azeite, adicionando os temperos.
3. Prepare o creme de milho: bata o milho com a água até formar um creme homogêneo.
4. Monte as pizzas:
 - Sobre cada base de couve-flor assada, espalhe uma camada de creme de milho, o frango desfiado e finalize com tomate picado.
 - Asse por mais 10 minutos.
5. Sirva-se: acompanhe com folhas de alface e rúcula.

Bom apetite!

Jantar:

Lasanha de Frango com Creme de Milho

Ingredientes:

- 100g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 dente de alho picado + ½ cebola picada
- Sal e temperos a gosto (orégano, páprica, pimenta-do-reino)
- 35g de milho verde cozido
- Água
- 1 fio de azeite
- Sal e temperos a gosto:
- 150g de berinjela cortada em fatias finas
- 50g de tomate fatiado para finalizar
- Rúcula e alface americana para acompanhar

Modo de preparo:

1. Prepare o recheio:

- Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite.
- Adicione o frango desfiado e os temperos. Reserve.

2. Faça o creme de milho:

- Bata o milho com a água no liquidificador até formar um creme homogêneo.
- Passe por uma peneira se quiser um creme mais liso.
- Leve ao fogo baixo, mexendo até engrossar.

3. Grelhe as fatias de berinjela: em uma frigideira, grelhe as fatias de berinjela por 2 minutos de cada lado.

4. Monte a lasanha:

- Em uma travessa pequena ou refratário, faça camadas alternadas de berinjela, frango e creme de milho.
- Finalize com fatias de tomate por cima.

5. Asse e sirva: leve ao forno a 180°C por 15 minutos. Sirva com rúcula e alface americana ao lado.

Bom apetite!



A sua saúde vem em primeiro lugar.

Vamos em frente juntos.