

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

Guia semanal

Ciclagem 5

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 II 14
- Sugestão de cardápio: Jantar 15

LISTA DE COMPRAS

- Sugestões de lista de compras 16 e 17
- Lista de compras: cardápio muito variado 18
- Lista de compras: cardápio médio variado 19
- Lista de compras: cardápio pouco variado 20

TABELA DE SUBSTITUIÇÕES

- Queijos 21
- Proteínas tabela 1 21
- Proteínas tabela 2 22
- Proteínas tabela 2 Vegetarianas 22
- Carboidratos tabela 1 23
- Carboidratos tabela 2 23
- Óleos e Gorduras 24
- Frutas 24
- Frutas (continuação) 25

Índice

TABELA DE SUBSTITUIÇÕES

• Vegetais com orientações específicas	25
• Vegetais e Hortalças	26
• Vegetais Folhosos	26
• Oleaginosas	27
• Leites Vegetais	27
• Sementes	28
• Podem ser adicionados ao longo do dia.....	28
• Alimentos em conserva	28
• Temperos naturais	29
• Líquidos permitidos	29
• Molhos para salada	30
• Chás	31, 32 e 33

RECEITAS PARA A SEMANA

• Bruschettas de Carne Moída e Queijo Minas Frescal	35
• Cuscuz com Queijo Coalho e Carne Seca	36
• Fígado Acebolado c/ Arroz de Couve-Flor e Purê	37
• Prato Brasileiro	38
• Tostado de banana da terra	39
• Vitamina de abacate	40
• Salada de frango	41
• Sanduíche natural de frango	42

Querida aluna,

Neste arquivo você encontrará o protocolo alimentar referente à **5ª ciclagem de dietas** do período de 45 dias (ciclagem 5).

Iniciaremos o protocolo alimentar de **jejum intermitente calórico + low carb**, em que retiramos tudo o que contenha calorias no período em que está de jejum e reduzimos o consumo de carboidratos durante o dia.

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 + low carb.

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

Objetivo da semana

O objetivo principal deste protocolo é potencializar a queima de gordura, promover a perda de peso e ativar o metabolismo por meio de um déficit calórico e da redução do consumo de carboidratos (low carb). Isso contribui para a diminuição dos níveis de insulina, facilitando o uso da gordura corporal como fonte de energia.

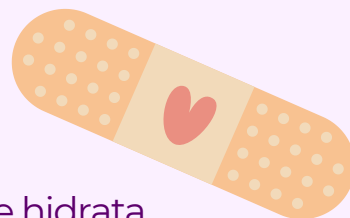


Sintomas

- 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.**

➡ **A noite, o consumo de carboidratos e frutas é restrito**, incluindo outros alimentos ricos nesse macronutriente. Por isso, é recomendado evitar grãos e leguminosas (como feijão, ervilha, lentilha e grão-de-bico) exceto para alunas veganas, além de alimentos como abóbora, cenoura e beterraba. Pois, embora os grãos e leguminosas sejam boas fontes de proteínas vegetais e os outros alimentos sejam legumes, eles também contêm uma certa quantidade de carboidratos, por isso **o ideal é não incluí-los nesta refeição**.

➡ **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.**

➡ **ATENÇÃO:** Voltamos a ter apenas 1 lanche da tarde.

➡ **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. **(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. **(Evitar o consumo no jantar dessa semana)**
- **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. (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 5



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 Hortaliças

+ 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 5

(continuação)

Lanche da tarde

17h

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

Sugestão:

30g de queijo meia cura **OU** 15g de Pasta de amendoim
+ 55g de Banana prata **OU** 50g de Pão 100% integral (1 fatia)

Jantar

20h

1 opção da Tabela 2 de Proteínas

*Opcional:

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

Sugestão:

120g de Peixe branco

*Opcional:

+ 100g abobrinha + 100g de tomate
+ 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.

Sugestão de cardápio

Café da manhã

opção 1

- Peito de frango - 70g
- Queijo cottage 02 colheres de sopa - 50g
- Mamão papaia - 135g

opção 2

- Iogurte caseiro natural - 170g
- Castanha do Pará 02 unidades - 9g
- Farelo de aveia/ aveia em flocos - 01 colher de sopa cheia - 10g

opção 3

- Ovo - 1 unidade
- Creme de ricota 02 colheres de sopa - 50g
- Melão - 80g

opção 4

- Whey protein - 01 dose de 30g
- Pistache torrado sem sal - 1 Colher de sopa - 10g
- Farinha de banana verde - 15g (1 colher de sopa)

opção 5

- Carne moída - 80g
- Queijo cottage 02 colheres de sopa - 50g
- Uva - 56g

opção 6

- Iogurte Grego - 180g
- Chocolate 80% - 10g
- Kiwi - 60g



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

Almoço

Sugestão de cardápio

opção 1

- Ovos cozidos – 2 unidades inteiras
- Batata doce - 100g

Opcional:

- Tomate (100g)
- Pepino (100g)
- Beterraba (80g)
- Alface e rúcula

opção 2

- Carne de panela (musculo, acém, patinho) – 80g
- Arroz integral - 50g

Opcional:

- até 200g de broto de feijão, Azeitona preta ou verde (2 unidades), couve-flor
- Couve

opção 3

- Bife boi (file mignon, contra filé, alcatra)– 100g
- Mandioca, Macaxeira ou Aipim - 85g

Opcional:

- até 200g: Cebola, abobrinha
- Rúcula e agrião

opção 4

- Frango assado – coxa ou sobrecoxa sem pele - 100g
- Arroz basmati - 60g

Opcional:

- até 200g: Quiabo, vagem, pepino
- Cenoura (80g)
- Alface e acelga

opção 5

- Cogumelos - 150g
- Quinoa - 50g

Opcional:

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

opção 6

- Costela assada – 1 pedaço (35g)
- Batata yacon - 120g

Opcional:

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

Lanche da tarde II

Sugestão de cardápio

opção 1

- Leite de amêndoas, leite de castanha ou leite de coco - 150ml
- Banana nanica - 65g

opção 2

- Muçarela de búfala - 20g
- Pão 100% integral 01 fatia - 50g

opção 3

- Pasta de amendoim 01 colher de sopa - 15g
- Morango (100g)

opção 4

- Queijo Brie - 20g
- Tapioca 40g + chia/linhaça (10g)

opção 5

- Nibs de cacau/ Cacau em pó 01 colher sopa - 15g
- Banana prata - 55g

opção 6

- Queijo meia cura - 30g
- Pão de fermentação natural (os que tenham a casca dura tipo o pão ITALIANO) - 50g

Jantar

Sugestão de cardápio

opção 1

- Carne moída (patinho) – 100g

Opcional:

-até 200g: Maxixe, quiabo, abobrinha
-Espinafre

opção 2

- Cogumelos - 150g

Opcional:

-até 200g: Berinjela, chuchu, cebola
-Escarola

opção 3

- Ovo de codorna – 9 unidades

Opcional:

-Pepino (100g)
-Tomate (100g)
-Alface lisa e agrião

opção 4

- Filé de peixe branco grelhado (Tilápia, traíra, lambari, merluza, robalo, linguado) - 120g

Opcional:

-até 200g: Brócolis, vagem, nabo
-Rúcula

opção 5

- Ovos cozidos – 2 unidades inteiras

Opcional:

-até 200g: Salsão, repolho, pepino
- Salsa e coentro

opção 6

- Peito de frango grelhado - (100g)

Opcional:

- até 200g: Alcachofra, cogumelos, endívia
-Acelga e konjac



Obs 1: Não consumir carboidratos nem frutas no jantar.

Obs 2: Evitar consumir grãos e leguminosas, abóbora/cenoura e beterraba.

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	1 ovo, 2 unidades de iogurte de whey verde campo 170g e 1 scoop de whey protein concentrado ou isolado (30g)	2 ovos + 2 unidades de iogurte de whey verde campo 170g	4 ovos
Proteínas 2	peito de frango grelhado 500g + carne moída 500g + filé de peixe branco 480g	peito de frango grelhado 700g + carne moída 700g	1,4kg peito de frango grelhado
Carboidratos 1	100g arroz 7 grãos + 80g de batata inglesa + 140g milho + 200g batata doce	150g de arroz 7 grãos + 400g de batata doce	700g de batata doce
Carboidratos 2	40g de pão francês + 120g de pão 100% integral caseiro + 80g de cuscuz de milho	180g de pão 100% integral caseiro + 80g de cuscuz de milho	300g de pão 100% integral caseiro
Oleaginosas	20g de farinha de amêndoas + 30g de avelã + 18g de castanha do Pará	45g de avelã + 18g de castanha do Pará	75g de avelã



Sugestões de lista de compras

(Continuação).

	CARDÁPIO MUITO VARIADO	CARDÁPIO MÉDIO VARIADO	CARDÁPIO POUCO VARIADO
Laticínios	30g de queijo gouda + 40g de muçarela + 30g de queijo coalho + 50g de creme de ricota	40g de muçarela + 60g de queijo coalho + 100g de creme de ricota	300g de creme de ricota
Frutas	80g de melão + 65g de pêra + 200g de morango + 150g de abacaxi	300g de morango + 225g de abacaxi	600g de morango
Saladas variadas	600g de chuchu + 600g de couve de Bruxelas + 600g de quiabo + 600g de pepino + 400g de maxixe + 120g de beterraba + 120g de cenoura + 175g de abóbora + alface americano + acelga + coentro + rúcula + espinafre		
Temperos à gosto	Cebola, Alho, Sal, Azeite OU óleo de coco OU Banha de porco, Pimenta do reino, Páprica picante, Limão, Orégano		

Sugestão

Lista de compras

Cardápio muito variado



- 1 ovo
- 2 unidades de iogurte de whey verde campo 170g
- 1 scoop de whey protein concentrado ou isolado (30g)
- 500g peito de frango grelhado
- 500g carne moída
- 480g filé de peixe branco
- 100g arroz 7 grãos
- 80g de batata inglesa
- 140g milho
- 200g batata doce
- 40g de pão francês
- 120g de pão 100% integral caseiro
- 80g de cuscuz de milho
- 20g de farinha de amêndoas
- 30g de avelã
- 18g de castanha do Pará
- 30g de queijo gouda
- 40g de muçarela
- 30g de queijo coalho
- 50g de creme de ricota
- 80g de melão
- 65g de pera
- 200g de morango
- 150g de abacaxi
- 600g de chuchu
- 600g de couve de Bruxelas
- 600g de quiabo
- 600g de pepino
- 400g de maxixe
- 120g de beterraba
- 120g de cenoura
- 175g de abóbora
- alface americano
- acelga
- coentro
- rúcula
- espinafre
- Temperos: Cebola, Alho, Sal, Azeite / óleo de coco / Banha de porco, Pimenta do reino, Páprica picante, Limão, Orégano

Sugestão

Lista de compras

Cardápio médio variado



- 2 ovos
- 2 unidades de iogurte de whey verde campo 170g
- 700g peito de frango grelhado
- 700g carne moída
- 150g de arroz 7 grãos
- 400g de batata doce
- 180g de pão 100% integral caseiro
- 80g de cuscuz de milho
- 45g de avelã
- 18g de castanha do Pará
- 40g de muçarela
- 60g de queijo coalho
- 100g de creme de ricota
- 300g de morango
- 225g de abacaxi
- 600g de chuchu
- 600g de couve de Bruxelas
- 600g de quiabo
- 600g de pepino
- 400g de maxixe
- 120g de beterraba
- 120g de cenoura
- 175g de abóbora
- alface americano
- acelga
- coentro
- rúcula
- espinafre
- Temperos: Cebola, Alho, Sal, Azeite / óleo de coco / Banha de porco, Pimenta do reino, Páprica picante, Limão, Orégano

Sugestão

Lista de compras

Cardápio pouco variado



- 4 ovos
- 1,4kg peito de frango grelhado
- 700g de batata doce
- 300g de pão 100% integral caseiro
- 75g de avelã
- 300g de creme de ricota
- 600g de morango
- 600g de chuchu
- 600g de couve de Bruxelas
- 600g de quiabo
- 600g de pepino
- 400g de maxixe
- 120g de beterraba
- 120g de cenoura
- 175g de abóbora
- alface americano
- acelga
- coentro
- rúcula
- espinafre
- 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 - shiitake, 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

- Água
- Água com gás
- Chás (de ervas)
- Café (até 4 xícaras pequenas ao dia)
- Tererê
- Chimarrão
- Água saborizada natural com plantas aromáticas (capim santo, manjeriçã, hortelã, alecrim, etc.)

Exceto durante o jejum:

- Água com limão
- Sucos (até 400ml ao dia): Limão, maracujá, frutas vermelhas (mirtilo, framboesa e amora), acerola, morango, kiwi.
- Água de coco natural (até 300ml ao dia)
- Água saborizada natural com frutas.
- Chás com frutas

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	Bruschettas de Carne Moída e Queijo Minas Frescal
	Cuscuz com Queijo Coalho e Carne Seca
Almoço	Fígado Acebolado com Arroz de Couve-Flor e Purê de Mandioca
	Prato Brasileiro
Lanche da tarde	Tostado de banana da terra
	Vitamina de abacate
Jantar	Salada de Frango
	Sanduíche natural de frango

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

Café da manhã:

Bruschettas de Carne Moída e Queijo Minas Frescal

Ingredientes:

- 80g de carne moída
- 50g de queijo minas frescal
- 50g de pão Italiano (fermentação longa, casca dura)
- 1 fio de azeite
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Ervas frescas (como manjerição ou orégano) e 4 tomates cereja para decorar

Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça um fio de azeite. Refogue a carne moída até ficar bem dourada, temperando com sal e pimenta a gosto. Se desejar, adicione ervas secas ou outros temperos.

2. Passe um pouco de azeite de oliva na fatia de pão e leve ao forno a 180°C por alguns minutos, até que fiquem crocantes. Esfregue um dente de alho na fatia para adicionar sabor (opcional).

3. Coloque uma camada generosa de carne moída sobre as fatias de pão tostado. Adicione o queijo minas frescal e os tomates por cima. Leve ao forno novamente por cerca de 5 minutos, apenas para o queijo derreter levemente. Retire do forno e decore com ervas frescas.

Bom apetite!

Cuscuz com Queijo Coalho e Carne Seca

Ingredientes:

- 40g de cuscuz já hidratado (hidrate previamente com água e uma pitada de sal)
- 30g de queijo coalho (cortado em cubinhos ou ralado)
- 50g de carne seca (dessalgada, cozida e desfiada)
- 1 fio de azeite
- Cebola picadinha (opcional, para refogar a carne)
- Cheiro-verde picado (opcional, para finalizar)
- Sal, pimenta e temperos a gosto.

Modo de preparo:

1. Aqueça um fio de azeite em uma frigideira e refogue a carne seca já desfiada. Se desejar, adicione cebola picada e deixe dourar. Reserve.
2. Aqueça o cuscuz já hidratado no vapor (em cuscuzeira) ou no micro-ondas, apenas para aquecê-lo e deixá-lo macio. Misture o queijo coalho no cuscuz ainda quente para que ele derreta levemente, ou deixe em pedaços para que fique em contraste com a textura do cuscuz.
3. Em um prato, coloque o cuscuz misturado com o queijo e cubra com a carne seca refogada. Finalize com um toque de cheiro-verde, se gostar. Sirva quente, acompanhado de café ou suco (escolha uma opção na lista de substituição), para um café da manhã típico nordestino!

Bom apetite!

Almoço:

Fígado Acebolado com Arroz de Couve-Flor e Purê de Mandioca

Ingredientes:

- 80g de fígado acebolado
- 100g de couve-flor (para o arroz)
- 85g de mandioca
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 200g de abobrinha cortada em cubos pequenos
- 1 fio de azeite
- Sal e temperos a gosto

Modo de preparo:

1. Descasque a mandioca e corte em pedaços pequenos. Em uma panela, adicione água suficiente para cobrir a mandioca e cozinhe até que ela fique macia (aproximadamente 20 a 30 minutos). Quando estiver pronto, retire a água e reserve. Você pode amassar a mandioca, criando uma consistência semelhante a um purê, caso queira ele mais líquido adicione a água do cozimento.
2. Lave bem a couve-flor e corte-a em pequenas floretes. Em um processador de alimentos ou com um ralador grosso, processe a couve-flor até que ela tenha a textura de arroz. Em uma frigideira, aqueça um fio de azeite e refogue a couve-flor por cerca de 5 minutos, mexendo sempre, até que ela fique intermediária dourada. Tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Corte o fígado em fatias finas. Em uma frigideira, aqueça um fio de azeite e refogue o fígado por cerca de 3-4 minutos de cada lado. Em outra frigideira, refogue uma cebola fatiada até que ela fique dourada e macia. Junte o fígado já pronto à cebola e misture bem. Ajuste o tempero com sal e pimenta.
4. Em um prato, coloque o arroz de couve-flor como base. Adicione o fígado acebolado por cima do arroz. Ao lado, sirva o purê de mandioca como acompanhamento.

Bom apetite!

Almoço: *Prato Brasileiro*

Ingredientes:

- 2 ovos fritos
- Sal e temperos a gosto
- 50g de arroz branco
- 40g de feijão carioca
- 50g de tomate picado
- 50g de pepino
- Alface

Modo de preparo:

1. Em uma frigideira frite os ovos (um a um) em um fio de azeite.
2. Cozinhe o arroz e feijão como de costume.
3. Prepare uma salada de alface, tomate e pepinos.
4. Monte seu prato e se delicie com um almoço típico Brasileiro.

Bom apetite!

Lanche da tarde:

Tostado de banana da terra

Ingredientes:

- 50g de queijo minas frescal
- 50g de banana da terra
- 1 pitada de canela (opcional)

Modo de preparo:

- 1.** Em uma frigideira antiaderente rale todo o queijo e cubra o fundo da frigideira. Ligue no fogo médio e deixe tostar.
- 2.** Corte a banana em rodela e coloque por cima do queijo.
- 3.** Quando o queijo já estiver tostadinho desligue o fogo.
- 4.** Finalize com canela por cima (opcional) e se delicie.

Bom apetite!

Lanche da tarde:

Vitamina de abacate

Ingredientes:

- 80g de abacate
- 150ml de leite de amêndoas

Modo de preparo:

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

Bom apetite!

Jantar: *Salada de Frango*

Ingredientes:

- 100g de peito de frango (grelhado ou cozido)
- 50g tomate picado + 50g pepino fatiado + 30g de cebola roxa fatiada
- Folhas de alface (a gosto)
- 1 fio de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico (ou o vinagre de sua preferência)
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa (10g) Sementes de abóbora ou girassol (opcional para dar crocância)

Modo de preparo:

1. Grelhe o frango temperado com sal e pimenta e corte-o em tiras ou cubos.
2. Numa tigela, misture alface, tomate, pepino e cebola.
3. Regue com 1 fio de azeite, vinagre, sal e pimenta.
4. Adicione o frango e, se desejar, sementes de abóbora ou girassol.
5. Sirva e consuma.

Bom apetite!

Jantar:

Sanduíche natural de frango

Ingredientes:

- 100g de frango cozido e desfiado
- 50g de tomate em fatias + 50g de pepino em fatias + 15g de cebola em fatias
- 2 folhas grandes de alface americana (vão substituir o pão na composição do sanduíche)

Modo de preparo:

1. Abra a folha de alface em uma superfície e espalhe o frango.
2. Acrescente os vegetais e por cima coloque a outra folha de alface, coma como um sanduíche.

Bom apetite!



A sua saúde vem em primeiro lugar.

Vamos em frente juntos.