



Você está a um passo da sua nova versão.

# Guia semanal

## Ciclagem 6

*Dieta Laranja*

# Índice

- Orientações do protocolo ..... 04
- Objetivos, sintomas e dicas para amenizar ..... 05
- Considerações/Como fazer jejum Metabólico ..... 06, 07 e 08
- Não pode ser consumido ..... 09
- Alimentos sugeridos ..... 09 e 10
- Dieta ..... 11 e 12
- **DESAFIO OPCIONAL (JEJUM DE 24H)** ..... 13

## SUGESTÃO DE CARDÁPIO

- Sugestão de cardápio: Café da manhã (Jejum) ..... 14
- Sugestão de cardápio: Almoço ..... 15
- Sugestão de cardápio: Lanche da tarde II ..... 16
- Sugestão de cardápio: Jantar ..... 17

## LISTA DE COMPRAS

- Sugestões de lista de compras ..... 18 e 19
- Lista de compras: cardápio muito variado ..... 20
- Lista de compras: cardápio médio variado ..... 21
- Lista de compras: cardápio pouco variado ..... 22

## TABELA DE SUBSTITUIÇÕES

- Queijos ..... 23
- Proteínas tabela 1 ..... 23
- Proteínas tabela 2 ..... 24
- Proteínas tabela 2 Vegetarianas ..... 24
- Carboidratos tabela 1 ..... 25
- Carboidratos tabela 2 ..... 25
- Óleos e Gorduras ..... 26
- Frutas ..... 26
- Frutas (continuação) ..... 27

# Índice

## TABELA DE SUBSTITUIÇÕES

- Vegetais com orientações específicas ..... 27
- Vegetais e Hortaliças ..... 28
- Vegetais Folhosos ..... 28
- Oleaginosas ..... 29
- Leites Vegetais ..... 29
- Sementes ..... 30
- Podem ser adicionados ao longo do dia ..... 30
- Alimentos em conserva ..... 30
- Temperos naturais ..... 31
- Líquidos permitidos ..... 31
- Molhos para salada ..... 32
- Chás ..... 33, 34 e 35

## RECEITAS PARA A SEMANA

- Salada de Cogumelos e Rúcula ..... 37
- Frango assado com legumes ..... 38
- Seção cinema ..... 39
- Overnight Oats de Banana com Pasta de Amendoim ..... 40
- Frango Grelhado c/ Cream cheese e Legumes Salteados ..... 41
- Costela de porco com Cogumelos ..... 42

# Querida aluna,

Neste arquivo você encontrará o protocolo alimentar referente à **6ª ciclagem de dietas** do período de 45 dias (ciclagem 6).

Tendo em vista os grandes avanços que tivemos até aqui, trago um **DESAFIO de 10 dias**, onde farão o **jejum metabólico**.

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.**

⌚ 10 dias - Segunda a Quarta (próxima) ⚡ Jejum metabólico

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

# Objetivo da semana

Agora que o seu corpo já começou o processo de emagrecimento e tratamento da base hormonal metabólica, ele entrará em um processo de queima de gordura potencializada através dessa estratégia, acelerando o metabolismo e ativando a queima de gordura e renovação das células do corpo.



## Sintomas

- Dor de cabeça
- Prejuízo no sono
- Queda de pressão
- Fraqueza / fadiga

*Os sintomas aparecem nos primeiros dias mas tendem a melhorar ao passar da semana.*

## 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.



# Orientações para o Jejum Metabólico!

→ A indicação é que se faça um **jejum DIÁRIO** (todos os dias) de **18 horas**, você deve respeitar as refeições estabelecidas no planejamento, tanto antes como após o jejum. 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.

→ No almoço (primeira refeição após a quebra do jejum) e na última refeição, **o consumo de carboidratos é restrito**, incluindo frutas e 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 contém uma certa quantidade de carboidratos, **por isso o ideal é não incluí-los nestas refeições.**

→ O jejum metabólico **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 metabólico, siga na dieta da semana passada (CICLAGEM 5) sem prejuízo para o seu emagrecimento.

→ Lactantes não devem ultrapassar 14h de jejum.

→ Para alunas com diabetes em uso de insulina, recomendo iniciar com um jejum de 14 horas, evoluindo gradualmente para 16 e depois 18 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 e finalize o jejum.

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

→ O **jejum metabólico** permite o consumo de gorduras boas durante o período de jejum, o que pode ajudar a fornecer energia e potencializar a queima de gordura corporal. Isso acontece porque o corpo gasta mais calorias para digerir essas gorduras. Pode-se então consumir 1 colher de chá **OU** sobremesa rasa de óleo de coco **OU** TCM (óleo puro extraído do coco) **OU** manteiga ghee **OU** azeite de oliva extra virgem junto ao café **OU** chá, preferencialmente após 14 ou 16 horas de jejum, para potencializar os benefícios do protocolo.

→ Se optar pelo **jejum invertido**, você não fará alterações na dieta, apenas seguirá a ordem das refeições de forma diferente. Nesse caso, o café da manhã será a refeição do almoço, o almoço será a refeição do lanche da tarde e o lanche da tarde será a sua última refeição do dia.

**Lembrando que deve retirar carboidratos e frutas** da última refeição que antecede o jejum e também da primeira refeição após o término do jejum.

## COMO SERÁ O JEJUM:

→ Início do jejum: às 18:00h (isso significa que sua última refeição será às 18h).

→ Término do jejum: às 12h, com o almoço.

→ Você deve seguir as refeições estabelecidas no planejamento, tanto antes quanto após o jejum.

→ A primeira refeição ao quebrar o jejum **NÃO** deve conter carboidratos nem frutas, sendo composta apenas por proteínas, legumes e folhas. Isso é importante para evitar picos de insulina após 18 horas de jejum.

→ Ao acordar, é recomendado consumir de 350 a 500 ml de água em jejum. Após isso, é possível tomar chás e café.

→ **Durante o jejum prefira o adoçante Stevia.** Após quebrar o jejum, podem ser utilizados adoçantes como xilitol, eritritol, maltitol e taumatina.

→ Se **houver fome** durante o jejum, é possível consumir chás permitidos (que ajudam bastante) e café. Caso sinta necessidade, pode adicionar 1 colher de chá **ou** sobremesa rasa de gorduras permitidas (óleo de coco, manteiga ghee, TCM **ou** azeite de oliva extra virgem) **após 14h do início do jejum.**

→ Manteiga comum **não é permitida** no lugar dessas gorduras.

→ Você **pode fazer jejum o horário que quiser** desde que fique 18h sem se alimentar, o horário em que está dormindo conta como jejum.

**Sugestões de horários:** (18:00 as 12:00)= 18h de jejum **ou** (19:00 as 13:00)= 18h de jejum **ou** (14:00 as 8:00)= 18h de jejum **ou** (16:00 as 10:00) = 18h de jejum **ou** (18:00 as 8:00) = 14h de jejum **ou** (20:00 as 10:00) = 14h 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. A não ser que esteja no período de jejum.

→ 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)**

→ Consuma as quantidades o mais próximo possível do recomendado.

→ Os alimentos devem ser pesados prontos.

→ 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 consumir** água de coco, água com limão nem nada do tipo, apenas as gorduras permitidas descritas acima.
- **Não pode consumir alimentos refinados**, farinhas brancas, glúten, produtos industrializados, bebidas alcoólicas e açúcar. Tente cortar o consumo de pão, tapioca, cuscuz e qualquer tipo de farinha que cause picos elevados de insulina.
- 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 durante o almoço e jantar, já que retiramos o carboidrato destas refeições neste protocolo.)
- **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.



## ALIMENTOS SUGERIDOS (não obrigatórios - cont.)

- **Adoçantes:** stevia, eritritol, xilitol, maltitol, taumatinha: usar o suficiente para adoçar. Quanto menos, melhor!  
**Durante o período de jejum prefira o adoçante Stevia.**
- **Chás com frutas não devem ser consumidos durante o jejum.**
- **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 almoço e 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 almoço e 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, exceto durante o jejum), água saborizada natural com frutas (exceto durante o jejum) ou plantas aromáticas (capim santo, manjericão, hortelã, alecrim, etc.), chimarrão, Tereré e até 400ml de suco ao dia (exceto durante o jejum, 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 6

## Em jejum

500ml de água ao acordar



## Almoço

12h

150g de **QUALQUER** opção da Tabela 2 de Proteínas (**OU** 3 ovos)  
+ 01 colher sobremesa de Azeite de oliva extravirgem

\**Opcional:*

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

## # Sugestão:

150g de Peito de frango grelhado + azeite

*Opcional:*

- + 100g de brócolis + 100g de chuchu
- + 1 Prato de salada variada de folhas



**Obs:** não consumir nenhum tipo de carboidratos ou frutas já que está é a primeira refeição após o período de jejum.

# Dieta - Ciclagem 6

(continuação)

## Lanche da tarde

15h

- 1 opção da Tabela 1 de Carboidratos **OU** Tabela 2 de Carboidratos
- + 01 opção da Tabela de Frutas
- + 01 opção da Tabela 1 de Proteínas **OU** Tabela 2 de Proteínas
- + 01 opção da Tabela de Queijos **OU** Tabela de Oleaginosas

### # Sugestão:

- Aveia em flocos (10g) **OU** 100g de Batata doce
- + 55g de Banana prata
  - + iogurte natural (170g) **OU** 2 ovos
  - + 50g de Queijo minas frescal **OU** 20g de Amendoim

## Última refeição

18h

- 01 opção da Tabela 1 **OU** Tabela 2 de Proteínas
- + 01 opção da Tabela de Queijos **OU** Oleaginosas

\*Opcional:

- + Até 100 g de Legumes da Tabela de Vegetais e Hortaliças
- + Vegetais folhosos da tabela à vontade

### # Sugestão:

- iogurte Natural (170g) **OU** 100g de Peito de frango
- + 15g de Cream cheese **OU** 15g de pasta de amendoim

\*Opcional:

- + 50g de pepino + 50g de tomate
- + 1 Prato de salada variada de folhas

**Obs:** não consumir nenhum tipo de carboidratos ou frutas já que esta é a última refeição antes do período de jejum.



**DICA:** faça uso dos chás noturnos para sono e pela manhã faça 500 ml de chá de hortelã e tome aos poucos, pois irá ajudar na fome e processos digestivos.

# DESAFIO OPCIONAL

## JEJUM DE 24H



### ORIENTAÇÕES:

Este desafio é **opcional**. Faça apenas se sentir confiança e segurança para realizá-lo.

- ➡ O jejum de 24 horas será realizado no 6º ou 7º dia do desafio do jejum metabólico. (Durante o fim de semana, pois provavelmente estarão em casa e vão poder ficar mais confortável)
- ➡ Nesse dia, você fará apenas uma refeição antes de iniciar o desafio de 24h, o almoço, por volta de meio-dia.
- ➡ No almoço, você poderá consumir folhas à vontade, legumes (até 300g) e bastante carne ou ovos (até 200g de carne ou 4 ovos). Além de adicionar 2 colheres de sopa de azeite na refeição.
- ➡ Durante o jejum, é essencial manter a hidratação: necessário consumir de 5 a 7 litros de água ao longo do dia. Café e chás sem açúcar também são permitidos e entram na contagem.
- ➡ Ao acordar, tome 500ml de água para iniciar bem a hidratação.
- ➡ O jejum será encerrado no dia seguinte ao meio-dia, retornando ao protocolo da ciclagem 6 com o almoço normalmente até que complete os 10 dias.
- ➡ Após 14 horas de jejum, se desejar mais energia, pode adicionar 1 colher de chá ou sobremesa rasa de óleo de coco, manteiga ghee, TCM ou azeite de oliva extra virgem ao café ou chá. Essa orientação é opcional.

**Almoço pré início do jejum:** 12h

200g de opção da Tabela 2 de proteínas (Carne **OU** Frango **OU** Peixe) **OU**  
4 ovos + 02 colheres de sopa de azeite

*\*Opcional:*

- + Até 300 g de Legumes da Tabela de Vegetais e Hortaliças
- + Vegetais folhosos da tabela à vontade

**# Sugestão:**

200g de Peito de frango grelhado + azeite

*Opcional:*

- + 300g de brócolis, chuchu...
- + 1 Prato de salada variada de folhas

**Obs: não consumir nenhum tipo de carboidratos nem frutas nesta refeição.**

**DICA:** Aproveite ao máximo os chás, pois eles serão grandes aliados para o sucesso deste desafio!

No almoço, você pode adicionar 1 colher de sopa de psyllium com água para aumentar a saciedade. À noite, opte por chás que ajudarão a melhorar a qualidade do seu sono.



# Sugestão de cardápio

*Ao acordar*

**500ml de água em jejum**



# Almoço

## Sugestão de cardápio

### Opção 1

- Carne moída (150g)
- 01 colher sobremesa de azeite de oliva extravirgem - 4g

Opcional:

- Couve flor (100g)
- Aspargos (100g)
- Alface e Agrião

### Opção 3

- Bife boi (file mignon, contra filé, alcatra) – 150g
- 01 colher sobremesa de azeite de oliva extravirgem - 4g

Opcional:

- Abobrinha (100g)
- Berinjela (100g)
- Alface Romana

### Opção 5

- Carne de panela (musculo, acém, patinho) – 150g
- 01 colher sobremesa de azeite de oliva extravirgem - 4g

Opcional:

- Chuchu (100g)
- Couve-flor (50g) + Palmito (50g)
- Almeirão

### Opção 2

- Peito de frango (150g)
- 01 colher sobremesa de azeite de oliva extravirgem - 4g

Opcional:

- Brócolis (100g)
- Tomate (100g)
- Espinafre

### Opção 4

- Ovos cozidos – 3 unidades inteiras
- 01 colher sobremesa de azeite de oliva extravirgem - 4g

Opcional:

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

### Opção 6

- Sobrecoxas sem pele assada - 150g
- 01 colher sobremesa de azeite de oliva extravirgem - 4g

Opcional:

- Quiabo (100g)
- Vagem (100g)
- Espinafre + Alface crespa



**Obs: não consumir nenhum tipo de carboidratos ou frutas caso esta seja a sua primeira refeição após o período de jejum.**

# Lanche da tarde

## Sugestão de cardápio

Opção 1

- Milho verde - 70g
- Laranja lima - 140g
- Peito de frango - 100g
- Requeijão (caseiro e sem farinha na composição) - 15g

Opção 3

- Granola sem açúcar (01 colher de sopa) - 10g
- Morango (100g)
- Iogurte Grego (180g)
- Coco (15g)

Opção 5

- Pipoca - 01 xícara (já estourada, no máximo 3x na semana)
- Manga Palmer (70g)
- Kefir de leite (150ml)
- Castanha de caju (05 unidades) - 11g

Opção 2

- Aveia em flocos (01 colher de sopa cheia) - 10g
- Mamão papaia (135g)
- Iogurte de whey verde campo (1 unidade) - 140g
- Castanha de caju - 11g

Opção 4

- Baroa (fiúza ou mandioquinha) (90g)
- Tangerina (95g)
- Atum (in natura ou em lata/ óleo ou água) - 70g
- Creme de ricota (02 colheres de sopa) - 50g

Opção 6

- Batata doce (100g)
- Melancia (70g)
- Ovo - 2 unidades
- Ricota fresca (60g)

# Última Refeição

## Sugestão de cardápio

### opção 1

- Ovos cozidos – 2 unidades inteiras
- Amêndoas (7 unidades) - 7g

Opcional:

- Repolho (100g)
- Alface, rúcula e brotos de feijão

### opção 2

- Carne moída (patinho) – 80g
- Creme de ricota (02 colheres de sopa) - 50g

Opcional:

- Berinjela (100g)
- Couve e tomilho

### opção 3

- Filé de peixe branco grelhado ( Tilápia, traíra, lambari, merluza, robalo, linguado) - 120g
- Amendoim (in natura ou torrado - 20g

Opcional:

- Brócolis (100g)
- Alface crespa + Cheiro verde e Cebolinha

### opção 4

- Iogurte natural (170g)
- Queijo de cabra (feta) - 15g

Opcional:

- Cogumelos (50g) + Palmito (02 colheres de sopa) - 50g
- Acelga + agrião

### opção 5

- Whey protein - 30g
- Leite vegetal (150ml)

Opcional:

- Palmito (02 colheres de sopa) - 50g + Tomate (50g)
- Couve + escarola

### opção 6

- Ovo de codorna – 9 unidades
- Queijo minas frescal (50g)

Opcional:

- Broto de feijão (50g) + Tomate (50g)
- Agrião



**Obs:** não consumir nenhum tipo de carboidratos ou frutas caso esta seja a sua última refeição antes do período de jejum.

**DICA:** faça uso dos chás noturnos para sono e pela manhã faça 500 ml de chá de hortelã e tome aos poucos, pois irá ajudar na fome e processos digestivos.



# 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>	5 unidades de iogurte natural caseiro 170g + 500g peito de frango + 5 ovos	1kg de peito de frango + 5 ovos	15 scoop (medida, 30g) de whey protein isolado - 450g
<b>Proteínas 2</b>	500g de cogumelos + 600g de filé de peixe branco (tilápia, traíra, lambari...) + 500g de coxa ou sobrecoxa de frango	10 ovos + 500g de peito de frango + 500g de carne de porco (Lombo ou Pernil)	1kg de peito de frango + 500g de camarão
<b>Carboidratos 1</b>	150g arroz branco + 85 mandioca ou macaxeira + 80g de batata inglesa	150g de arroz branco + 200g batata doce	500g de batata doce
<b>Carboidratos 2</b>	Farelo de aveia/ aveia em flocos - 50g Leite de Arroz/ Leite de Aveia -300ml Granola sem açúcar - 30g Pipoca - 01 xícara (já estourada)	Farelo de aveia/ aveia em flocos - 50g Leite de Arroz/ Leite de Aveia -750ml	Farelo de aveia/ aveia em flocos - 100g



# Sugestões de lista de compras

(Continuação)

	CARDÁPIO MUITO VARIADO	CARDÁPIO MÉDIO VARIADO	CARDÁPIO POUCO VARIADO
Oleaginosas e Laticínios	Queijo minas Frescal 150g + ricota fresca 240g + 60g queijo muçarela + 50g de chocolate 80% + 30g de pasta de amendoim + 33g de castanha de caju	Queijo minas frescal 250g + ricota fresca 300g + 50g de chocolate 80% + 55g de castanha de caju	500g de queijo minas frescal + 110g de castanha de caju
Frutas	160g abacate + 106g de goiaba + 280g de laranja lima + 280g de manga Tommy + 112g de uvas	400g de abacate + 280g de laranja lima + 420g de manga Tommy	700g de laranja + 700g de manga Tommy
Saladas variadas	1 brócolis grande 500g; 2 abobrinhas; 1 berinjela grande; 250g de chuchu; 1 repolho roxo 300g, 3 tomates 250g, 1 pepino 200g, 1 pé de alface, 6 folhas de couve,		
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



- 5 unidades de iogurte caseiro 170g (usar 1 iogurte natural + 1L de leite integral para fazer em casa).
- 500g peito de frango
- 500g cogumelo
- 600g peixe branco filé
- 5 ovos
- 500g coxa ou sobrecoxa
- arroz branco
- 85g mandioca ou macaxeira
- 80g batata inglesa
- Farelo de aveia- 50g
- Leite de Arroz/ Leite de Aveia
- Granola sem açúcar - 30g
- Pipoca - 01 xícara (já estourada)
- 150g queijo minas frescal
- 240g ricota fresca
- 60g muçarela
- Castanha de caju
- Chocolate 80%
- Pasta de amendoim
- 160g abacate + 106g de goiaba + 280g de laranja lima + 280g de manga Tommy + 112g de uvas
- 2 abobrinhas + 500g de brócolis + 1 berinjela + 250g chuchu + 1 repolho 350g+ 3 tomates + 1 pepino + 1 pé de alface + 6 folhas de couve
- Temperos: Cebola, Alho, Sal, Azeite / óleo de coco / Banha de porco, Pimenta do reino, Páprica picante, Limão, Orégano



# Lista de compras

## Cardápio médio variado



- 1,5 kg peito de frango
- 15 ovos
- 500g de carne de porco Lombo ou Pernil
- 200g batata doce
- arroz branco
- Farelo de aveia 50g
- Leite de Arroz/ Leite de Aveia -750ml
- 250g queijo minas frescal
- 300g ricota fresca
- Chocolate 80%
- 55g Castanha de caju
- 400g de abacate + 280g de laranja lima + 420g de manga Tommy
- 1 brócolis grande 500g + 2 abobrinhas + 1 berinjela grande + 250g de chuchu + 1 repolho roxo 300g + 3 tomates 250g + 1 pepino 200g + 1 pé de alface + 6 folhas de couve
- Temperos: Cebola, Alho, Sal, Azeite / óleo de coco / Banha de porco, Pimenta do reino, Páprica picante, Limão, Orégano



# Lista de compras

Cardápio pouco variado

●○○

- whey protein isolado
- 1kg peito de frango
- 500g camarão
- 500g de batata doce
- Farelo de aveia/ aveia em flocos - 100g
- 500g de queijo Minas frescal
- 110g de castanha de caju
- 700g de laranja + 700g de manga Tommy
- 1 brócolis grande 500g + 2 abobrinhas + 1 berinjela grande + 250g de chuchu + 1 repolho roxo 300g + 3 tomates 250g + 1 pepino 200g + 1 pé de alface + 6 folhas de couve
- 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)
- Visceras 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

- Farelo de aveia/ aveia em flocos - 1 colher de sopa 10g
- Leite de Arroz/ Leite de Aveia -150 ml
- Granola sem açúcar 01 colher de sopa - 10g
- Kefir de água 200ml
- Pipoca - 01 xícara no máximo 3x na semana (já estourada)

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

## Vegetais folhosos

*Consumo opcional e livre*

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Acelga</li><li>• Agrião</li><li>• Alface americana</li><li>• Alface crespa</li><li>• Alface lisa</li><li>• Alface mimosa</li><li>• Alface Romana</li><li>• Almeirão</li><li>• Cebolinha</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Cheiro verde e Cebolinha</li><li>• Cheiro verde e Salsa</li><li>• Coentro</li><li>• Couve</li><li>• Endívia</li><li>• Escarola</li><li>• Espinafre</li><li>• Hortelã</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Repolho</li><li>• Repolho roxo</li><li>• Rúcula</li><li>• Salsa</li><li>• Salsão</li><li>• Tomilho</li><li>• Konjac</li><li>• Ora-pro-nóbis</li><li>• Taioba</li></ul> |
|---|--|--|

# 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 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
- Picles 1 colher de sopa - 20g

# Substituições

## Temperos naturais

- Açafrão
- Alecrim
- Alho
- Canela
- Cardamomo
- Cebola
- Cebolinha
- Coentro
- Cúrcuma
- Curry
- Erva-doce
- Gengibre
- Hortelã
- Louro
- Orégano
- Manjericão
- 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, manjericão, 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 manjericão 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 casca 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:

Almoço	Salada de Cogumelos e Rúcula
	Frango assado com legumes
Lanche da tarde	Seção cinema
	Overnight Oats de Banana com Pasta de Amendoim
Jantar	Frango Grelhado com Cream cheese e Legumes Salteados
	Costela de porco com Cogumelos



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

**Almoço:**

## *Salada de Cogumelos e Rúcula*

### **Ingredientes:**

- 150g de cogumelos (pode ser champignon ou shiitake, cortados em fatias finas)
- 1 maço de rúcula
- 1/2 cebola roxa fatiada
- 1 fio de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### **Modo de preparo:**

1. Lave bem a rúcula e coloque numa tigela grande.
2. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue os cogumelos rapidamente até ficarem levemente dourados, cerca de 3-4 minutos.
3. Adicione os cogumelos à rúcula juntamente com a cebola roxa.
4. Tempere com sal e pimenta.
5. Misture bem e sirva imediatamente.

*Bom apetite!*

## Almoço: *Frango assado com legumes*

### Ingredientes:

- 150g de coxinha da asa
- Sal e temperos a gosto
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 200g de vegetais (vagem, abobrinha, chuchu, pimentão e cebola roxa)
- 1 fio de azeite

### Modo de preparo:

1. Tempere bem as coxinhas de frango e deixe marinando no sal, temperos e vinagre.
2. Corte os vegetais e tempere como preferir.
3. Em uma assadeira faça uma camada com os vegetais e coloque o frango por cima, leve ao forno a 180C° por 30 min, até que o frango fique macio. Ao fim deixe dourar por 10 min a 200C°
4. Monte seu prato e se delicie.

*Bom apetite!*

## Lanche: Seção cinema

### Ingredientes:

- 1 xícara de pipoca (já estourada)
- 1 copo de 200ml de suco de frutas vermelhas
- 1 iogurte grego de 180g + 100g de morangos
- 50g de queijo minas frescal

### Modo de preparo:

1. Em uma bandeja, organize todos os petiscos e se prepare para uma deliciosa seção de cinema.

*Bom apetite!*

## **Lanche:** *Overnight Oats de Banana com Pasta de Amendoim*

### **Ingredientes:**

- 10g de farelo de aveia
- 1 banana-prata (55g) amassada
- 170g de iogurte natural
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim (15g)
- 1 colher de sopa de chia (opcional)

### **Modo de preparo:**

- 1.** Em um pote, misture o iogurte com o farelo de aveia e a chia (opcional).
- 2.** Adicione a banana amassada e misture bem.
- 3.** Finalize com a pasta de amendoim por cima.
- 4.** Tampe e leve à geladeira por pelo menos 4 horas ou de um dia para o outro.

*Bom apetite!*

**Última refeição :**

## *Frango grelhado com Cream cheese e Legumes Salteados*

### **Ingredientes:**

- 100g de peito de frango (ou coxa desossada, conforme preferir)
- 15g de cream cheese
- 100g de legumes variados (vagem, repolho, espargos e broto de feijão)
- 1 fio de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 dente de alho picado (opcional)
- Ervas finas ou alecrim para temperar o frango (opcional)

### **Modo de preparo:**

#### **1- Preparar o frango:**

- Tempere o frango com sal, pimenta-do-reino e, se quiser, um pouco de alecrim ou outra erva de sua preferência.
- Grelhe o frango por cerca de 4-6 minutos de cada lado, ou até que fique bem dourado e cozido por dentro.

#### **2- Preparar os legumes salteados:**

- Lave e corte os legumes: a vagem em pedaços de 3-4 cm, o repolho em tiras finas, os espargos em pedaços de 3 cm e reserve os brotos de feijão. Aqueça outra frigideira com 1 fio de azeite de oliva. Adicione o alho picado (se estiver usando) e refogue até dourar gradualmente. Coloque a vagem, os espargos e o tempero na frigideira e salteie por cerca de 4-5 minutos até que fiquem al dente (mantenha a crocância dos legumes). Adicione o broto de feijão nos últimos 2 minutos para que ele ferva levemente. Tempere com sal e pimenta a gosto.

#### **3- Preparando o frango com cream cheese:**

- Após o frango estar grelhado, retire-o da frigideira e coloque-o em um prato. Com uma colher, espalhe o cream cheese por cima do frango ainda quente para que derreta levemente.
- Coloque o frango com o cream cheese no centro do prato. Disponha os legumes salgados ao redor do frango. Se desejar, pode finalizar com mais uma pitada de sal, pimenta ou ervas frescas para dar um toque final.

*Bom apetite!*



## **Última refeição:** Costela de porco com Cogumelos

### **Ingredientes:**

- 80g de costela de porco
- 100g de cogumelo
- 1 fio de azeite
- Cebola, alho, sal e temperos a gosto.
- Ervas finas ou alecrim para temperar a carne (opcional)

### **Modo de preparo:**

1. Comece temperando bem a carne de porco e deixe marinando por 1h.
2. Corte os cogumelos em fatias finas e reserve.
3. Leve a costela para assar embrulhada em papel alumínio a 180C° por cerca de 30/40 min, após esse período retire o papel alumínio e deixe dourar por 10 min a 200C°.
4. Em uma frigideira, coloque um fio de azeite e refogue os cogumelos por 3 ou 4 minutos. Acrescente a cebola, alho e ervas, mexa delicadamente e desligue o fogo.
5. Sirva a costela e ao lado os cogumelos, pode adicionar um prato de folhas caso queira.

*Bom apetite!*



A sua saúde vem em primeiro lugar.

*Vamos em frente juntos.*