

Plano de refeições

1º dia

Peq Almoço	1 Panqueca com fruta, p.e. Kiwi + topping sementes de linhaça escura moídas
Lanche	1 Laranja + 6 Macadâmias +1 chá
Almoço	Cogumelos Pleurotus com caril, camarão e pimento vermelho: Saltear 1 cebola picada com 2 dentes de alho + cogumelos + camarões (sem restrição) + ½ pimento vermelho cortado em tiras + 1 colher de chá de caril em pó e sal. Acompanha com salada de espinafres baby.
Lanche	1 copo de gaspacho de compra da marca Pingo Doce com topping de cebolinho picado
Jantar	Moussaka com salada de agrião, tomate cereja e couve roxa

Plano de refeições

2º Dia

Peq Almoço	1 a 2 ovos mexidos com topping de salsa fresca e sementes de linhaça escura moída + 1 laranja com canela + chá ou café
Lanche	1 a 2 bolacha de arroz com manteiga de amêndoa e topping mirtilhos + chá
Almoço	Sobras da Moussaka do dia anterior
Lanche	Sopa de abóbora (1/2 abóbora butternut + 1 cebola + 1/2 couve coração + 1 batata doce média + 1 dente de alho + 1,2l água. 25min a 100º, velocidade 2. De seguida juntar azeite, 1c.café de noz moscada e 1c.café de curcuma em pó. Triturar até ficar cremoso) + chávena de café de inca mix iswari
Jantar	Hambúrguer de feijão vermelho e quinoa + salada de rúcula c/ rebentos de soja (s/ restrição) + sementes de abóbora

Plano de refeições

3º Dia

Peq Almoço	Iogurte de abacate - 1 abacate grande maduro, sumo de 2 limas ou 1 limão, 1 colher de chá de sementes de chia, mel a gosto, 5 a 6 morangos. No copo da trituradora coloca o abacate descascado, temperado com o sumo de 2 limas e o mel + os morangos. Desfazer tudo até obter uma consistência cremosa + café
Lanche	4 a 6 avelãs com tiras de cenoura
Almoço	Salada de pato cozido desfiado e framboesas. Cozer o pato e desfiar. Saltear 7 cogumelo shitake em azeite e servir c salada de rúcula, 10 framboesas, salsa a gosto, 4 fatias de beterraba cozida + fatias de abacate s restrição. Temperar c mostarda dijon ou azeite e vinagre a gosto
Lanche	1 queijo fresco de cabra atabafado com sal e pimenta + chá
Jantar	Bróculos à Brás

Plano de refeições

4º Dia

Peq Almoço	2 Muffins de ovos (6 ovos + 8 tomates cereja fatiados + 1/2 curgete ralada + 1/2 pimento vermelho aos cubos + sal, pimenta, azeite e oregãos qb) Bater os ovos e misturar os ingredientes. Temperar e colocar no forno em formas de muffins (receita dá para 6, come 2 e guarda os restantes) + 1 peça de fruta + chá
Lanche	1/2 embalagem individual de côco fresco + 1 chá
Almoço	Bife de peru grelhado com salada de rúcula + 1 laranja cortada + 2 fatias de presunto desfiadas + 2 c. sobremesa de sementes de abóbora + azeite e vinagre
Lanche	+ - 60gr de mirtilos + 1/2 embalagem individual de côco fresco
Jantar	Tacos de Couve Flor

Plano de refeições

5º Dia

Peq Almoço	Bolo de tâmaras com laranja + café com canela
Lanche	2 muffins de ovo + chá
Almoço	Salada de couve pac choy com peito de frango: INGREDIENTES Peito de frango, couve pac choy, 3 rodela de beterraba cozida, 2 c.sopa de requeijão de ovelha + molho pesto. Grelhar o peito de frango e servir c salada de couve pac choy cortada em rodela pequenas + rodela de beterraba + requeijão + molho pesto
Lanche	Tiras de cenoura + 1 laranja + chá
Jantar	Salada de camarões, feijão branco e lima. 3c.sopa de feijão branco cozido + 1/2 cebola vermelha + talos de aipo s restrição + camarões cozidos s restrição + 1 dente de alho + 1 tomate chucha + salsa, sumo de lima e azeite a gosto. Cozer os camarões e servir com salada de feijão branco, cebola vermelha, talos de aipo, salsa e tomate. Temperar com sumo de lima e azeite a gosto

Panquecas Vegan

Ingredientes

Para 5 pancakes
1 colher de sopa de linhaça moída + 2 colheres de água
6 colheres de sopa de aveia moída
2 colheres de sopa de farinha 1 colher de chá de fermento
1 colher de sopa de óleo de coco
1 colher de sopa de mel
120ml de leite vegetal

Preparação

1. Numa taça, mistura-se a linhaça com a água e deixa-se repousar por 5 a 10 minutos, até se obter uma mistura gelatinosa.
2. Adiciona-se a manteiga vegetal e o xarope de ácer, e mistura-se bem. Acrescenta-se metade do leite, e mexe-se; envolvem-se as farinhas e o fermento, e depois o resto do leite, deixando a massa descansar por 5 minutos.
3. Cozinhar as pancakes

Moussaka com salada de Agrião

Ingredientes

1/2 cebola
1 dente de alho
1c.sopa azeite
200gr tomate maduro
350gr carne de peru picada
1c.chá sal marinho
Oregãos a gosto
500gr beringelas
250ml natas de soja bio
30gr mozzarella de búfala
agriões, tomate cereja, couve roxa
sal e pimenta preta

Preparação

1. Picar a cebola e alho, saltear em azeite. Juntar a carne até ficar bem salteada. De seguida temperar c sal, orégãos e pimenta reta a gosto. Picar a cebola e alho, saltear em azeite. Juntar a carne até ficar bem salteada. De seguida temperar c sal, orégãos e pimenta reta a gosto.
2. Cortar as beringelas em lâminas e forrar o fundo de um tabuleiro de forno. Por cima deitar carne picada. Repetir o processo, como se fosse uma lasanha :)
3. Deitar as natas de soja por cima e o queijo mozzarella.
4. Levar ao forno a 180°C durante 30 min
5. Servir c salada de agriões, couve roxa e tomate cherry

Hamburger de Feijão Vermelho e Quinoa

Ingredientes

1/2 chavena de feijão vermelho cozido sem tempero
1/2 chavena de quinoa cozida
1 colher de sopa de azeitonas pretas picadas
2 colheres de sopa de tomate seco picado
1 colher de sopa de farinha de coco
1 colher de sopa de farinha de arroz
Sal e pimenta a gosto
Um pouco de azeite ou óleo para fritar

Preparação

1. Bata a quinoa e o feijão no processador até ficar homogéneo.
2. Transfira para uma taça e acrescente a farinha de coco, a farinha de arroz e tempere com sal e especiarias.
3. Misture tudo com uma colher de pau e depois com as mãos. Molde os hambúrgueres no formato tradicional.
4. Aqueça uma frigideira anti-aderente e adicione um fio de azeite.
5. Frite os hambúrgueres dos dois lados até ficarem tostados.

Bolo de Laranja e Tâmaras

Ingredientes

- 250g de pasta de tâmaras (ou tâmaras sem caroço)
- Casca de 1 laranja sem parte branca
- 150g de óleo de coco
- 5 ovos
- 200g de farinha sem fermento (eu misturo 100g farinha de arroz+100g grão)
- 1 c chá fermento p bolos
- 1 pitada sal
- Sumo de ½ laranja

Preparação

1. Pré-aquecer o forno a 180°C
2. No processador de alimentos, junte a pasta de tâmaras e a casca de laranja aos pedaços e pulverize.
3. Junte a manteiga e triture tudo a até ficar um creme homogéneo.
4. Junte os ovos 1 a 1 sempre a bater para envolver.
5. Adicione a farinha, o fermento e o sal e misture.
6. Por fim adicione o sumo de ½ laranja e misture muito bem
7. Deite a massa numa forma previamente untada de bolo inglês ou redonda e leve ao forno durante 30 minutos

Tacos de Couve Flor

Ingredientes

½ Couve flor cortada em pequenos bocados
4 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de alho em pó
1 colher de sopa de flocos de chili
Pimenta a gosto

Preparação

1. Aquecer o forno a 220°C
2. Numa taça grande misture a couve flor com o azeite, alho em pó , os flocos de chili e a pimenta.
3. Distribua num tabuleiro forrado com papel vegetal durante 20 minutos e vire passados 10 minutos

Tacos

1. Utilize a receita de crepes de polvilho.
2. Recheie com alface, abacate e a couve flor.

Brócolos à brás

Ingredientes

- 250g de brócolos cortados em pedaços pequenos
- 250g de mistura de vegetais picados(alho francês, couve lombardo, pimento vermelho e cenoura)
- 50g de coentros picados
- 4 ovos
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- Azeite
- Sal e pimenta

Preparação

1. Numa panela coloque um fio de azeite o deixe refogar os alhos e a cebola.
2. Quando a cebola estiver translúcida, junte os legumes e vegetais. Deixe cozinhar por uns minutos mexendo bem.
3. Junte os ovos um a um e mexa.
4. Adicione os coentros sal e pimenta e mexa muito bem.