

Plano de refeições

Dia 1

Peq. Almoço	Omelete com coentros e sementes de linhaça escura moída + 10 framboesas ou mirtilhos + chá ou café
Lanche	Cenouras, tomate cherry sem restrição + 4 castanhas do Brasil + chá
Almoço	Peito de frango grelhado com salada de rúcula, 1 pêra, 1/2 beterraba crua ralada e 2 colheres de sopa de sementes de abóbora
Lanche	4 pedaços de côco fresco + 6 macadâmias + chá
Jantar	Salmão selvagem com cebola e alho francês + salada de rúcula c/ rebentos de soja (s/ restrição) + 1 batata doce + sementes de abóbora

Plano de refeições

Dia 2

Peq Almoço	Papa de flocos de aveia integrais com bebida de amêndoa (sem açúcar adicionado) e sementes de chia, com lascas de côco desidratado + bagas goji e canela a gosto
Lanche	Taça de Mirtilhos com 6 avelãs + chá
Almoço	Salada colorida de filetes de atum (em azeite ou água), rúcula, couve roxa e cenoura ralada com sementes de abóbora
Lanche	Sopa de alho francês (2 cenouras, 1 curgete, 1 nabo, 1,5L água, 1 alho francês, salsa, sal marinho e azeite a gosto) + 4 castanhas do Brasil
Jantar	Peito de peru grelhado com brócolos salteados (azeite e sal), c/ salada de couve roxa + cenoura+ rúcula e maçã verde aos cubos (temperar a gosto)

Plano de refeições

Dia 3

Peq Almoço	Panquecas (2 ovos + 2 colheres de sopa farinha de amêndoa/côco/linhaça+ canela + ½ banana) barradas com mousse (½ abacate + 1/2banana + canela) ou manteiga de amêndoa
Lanche	1 maçã com canela + 3 castanhas do brasil + 1 chá
Almoço	Posta de salmão grelhado com bróculos salteados em azeite e alho (s/ restrição) + 1 batata doce cozida
Lanche	Sopa de alho francês (dia anterior) + 6 amêndoas ou macadâmias
Jantar	Queques de batata doce com salada espinafres baby, curgete, cenoura, couve roxa e tomate cherry. Topping coentros frescos picados + sementes de abóbora (azeite, sal e vinagre de cidra qb)

Plano de refeições

Dia 4

Peq Almoço	Batido (3 colheres de sopa de aveia com bebida de amêndoa sem açúcar adicionado + Sementes de cânhamo e linhaça escura moída + canela + 5 colheres de sopa de frutos vermelhos)
Lanche	1 queque de batata doce do dia anterior + chá
Almoço	Salada de quinoa e ovo cozido
Lanche	Lascas de côco torrado c/ laranja e canela 1 quadrado de chocolate com mais de 70% cacau + 1 chá
Jantar	Salada de rabanetes às rodelas + camarão cozido + alface/rúcula s/ restrição + molho de soja qb + pepino cortado aos cubos + lascas de côco desidratado - temperar com azeite, sal e ervas frescas a gosto

Plano de refeições

Dia 5

Peq Almoço	2 ovos mexidos com sementes de linhaça escura moída + 1 a 2 kiwis
Lanche	1 queque de batata doce + 1 chá
Almoço	Quinoa com frango cozido desfiado + salada de curgete, cenoura, couve roxa, tomate cherry e laranja
Lanche	iogurte de cabra natural e bio + 2c sobremesa bagas goji + sementes de chia + 1 chá
Jantar	Salteado de brócolos com cogumelos shittake em azeite e 2 dentes de alho + tomate chucha + frango grelhado, temperar com azeite e sal a gosto

Salada de quinoa

Ingredientes

Quinoa pré-lavada
1 ovo cozido
Lascas de amêndoa torradas
Folhas de hortelã fresca picada
Espinafres baby
Cebolinha
Pepino
Tomates cereja
Sal a gosto
Pimenta a gosto
Sumo de 1 limão
Azeite

Preparação

1. Adicione numa panela a quinoa pré-lavada e o dobro de água fria.
Se não usar a quinoa pré-lavada, deixe a quinoa de molho antes de usar para soltar a camada amarga.
2. Deixe ferver e cozinhe por 20 minutos até que a água seja absorvida e/ou a quinoa ficar tenra.
3. Espalhe a quinoa cozida num prato e deixe arrefecer.
4. Entretanto, toste as lascas de amêndoas numa frigideira com um pouco de óleo de côco.
5. Depois de dourarem retire do lume e adicione hortelã picada e cebolinha.
6. Descasque um pepino e pique em meias-luas.
7. Adicione o ovo cozido, o pepino, o tomate cereja e os espinafres baby à quinoa já fria.
8. Misture tudo com as mãos e tempere com sal e pimenta a gosto.
9. Esprema o sumo de um limão, regue com azeite e finalize com folhas frescas de hortelã.

Queques de Batata Doce

Ingredientes

600gr de batata doce
4 cebolos
1 malagueta vermelha (opcional)
6 ovos
3 c sopa de requeijão
150gr de farinha de grão de bico
100gr de farinha de milho
1 c chá fermento
50gr de parmesão
1 c sopa de sementes de girasol
1 c sopa de sementes de papoila

Preparação

1. Descasque a batata doce e rale-a para uma tigel grande.
2. Adicione os cebolos laminados e metade da malagueta.
3. Junte os ovos, a farinha e grande parte do parmesão ralado.
4. Tempere com sal marinho e pimenta preta a gosto.
5. Mexa tudo para misturar bem.
6. Divida a massa por formas de queque forradas com papel vegetal untado com azeite.
7. Polvilhe com as sementes, o resto da malagueta e do parmesão ralado.
8. Leve ao forno pré aquecido a 180°C durante 45 a 50 minutos ou até estarem dourados e cozidos.