

# Plano de refeições

## DIA 1

Peq Almoço	1 abacate (regar com sumo de limão) + 2 kiwis + sementes de linhaça escura moída, canela + 1 café com bebida de amêndoa e canela
Lanche	Queijo de cabra fresco atabafado com tomate cherry sem restrição + chá
Almoço	<b>Salada de quinoa e salmão:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 lombo de salmão grelhado desfiado (selvagem congelado da iglo)</li><li>- 3 c. Sopa de quinoa cozida (de preferência demolhada previamente) com 1 c.chá de curcuma em pó e sal qb</li><li>- 2 tomates secos (cortar em pedaços fininhos)</li><li>- Rúcula e/ou espinafres baby + tomate cereja + 5 azeitonas</li></ul>
Lanche	1 taça de côco fresco (há umas caixas de doses individuais de côco fresco já arranjado no continente) + chá
Jantar	Bife de porco grelhado com salada de rúcula, espinafres baby e canónigos + 2 fatias de presunto desfiadas + laranja + 2 c. sobremesa de sementes de abóbora + azeite e vinagre

# Plano de refeições

## DIA 2

Peq Almoço	Ovo estrelado com folhas de espinafres, 2 fatias de presunto e ¼ do prato de fruta da época + café com canela
Lanche	Lascas de côco torrado e 1 peça de fruta da época cortada com canela 1 quadrado de chocolate (+70% cacau) + 1 chá
Almoço	Frango grelhado com salada de côco e laranja (alface s/ restrição + lascas de côco desidratado s/ restrição + 1 laranja + 1/2 beterraba crua pequena ralada) + 1 batata doce cozida
Lanche	6 avelãs + tiras de cenoura sem restrição
Jantar	<b>Beringelas recheadas com carne de vaca</b> , acompanha com salada de rebentos de soja + rúcula + cenoura ralada + couve roxa + morangos + sementes de girassol e coentros frescos picados + tempero a gosto

# Plano de refeições

## DIA 3

Peq Almoço	2 crepes de mandioca (ver receita em <a href="http://www.prettyfit.pt">www.prettyfit.pt</a> ) com fruta da época a gosto, lascas de côco desidratado tostado e sementes de linhaça escura moídas
Lanche	1 pêra com canela + 3 castanhas do brasil + 1 chá
Almoço	Beringela recheada do dia anterior com salada de salada de agriões e/ou rúcula e/ou espinafres baby, pepino, couve roxa e laranja
Lanche	1 CREPE (sobra do peq.almoço) com manteiga de amêndoa + 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

# Plano de refeições

## DIA 4

Peq Almoço	1 abacate cortado aos cubos, regado com sumo de limão + 4 ou 5 tomate cherry + ¼ prato de fruta da época com topping de sementes de linhaça escura moída e canela) + galão Japonês (leite de arroz sem açúcar adicionado com ½ colher de chá de matcha)
Lanche	2 bolachas de arroz com manteiga de amêndoa + 1 chá
Almoço	Salada colorida de atum em azeite ou água (de preferência filetes de atum de Sta Catarina), rúcula e/ou espinafres baby + couve roxa e cenoura ralada + sementes de abóbora (azeite e sal qb)
Lanche	<b>Iogurte de abacate</b> – 1 abacate grande maduro, sumo de 2 limas ou 1 limão, 1 colher de chá de sementes de chia, mel a gosto, 1 pêra No copo da trituradora coloca o abacate descascado, temperado com o sumo de 2 limas e o mel + 1 pêra Desfazer tudo até obter uma consistência cremosa
Jantar	<b>Caril de lulas:</b> – 1/2 cebola, azeite, lulas, caril em pó, piri piri a gosto, 100ml leite de côco, 1 tomate maduro aos cubos) Acompanha com salada de rúcula e rabanetes cortados às rodelas.

# Plano de refeições

## DIA 5

Peq Almoço	2 ovos mexidos com sementes de linhaça escura moída + tomate + salada de fruta da época com lascas de côco desidratado, pepitas de cacau cru + sementes de cânhamo
Lanche	2 quadrados de chocolate com mais de 70% cacau + 1 chá + Taça de physalis
Almoço	Caril de lulas do dia anterior Acompanha com salada de espinafres baby e rabanetes cortados às rodelas.
Lanche	Sopa de abóbora (1/2 abóbora butternut + 1 cebola + ó 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) + 6 macadâmias
Jantar	<b>Pizza</b> de espinafres e cogumelos pleurothus (base da pizza de quinoa)

# Beringelas recheadas com carne de vaca

## Ingredientes (para 2 pax)

2 - 3 beringelas  
200 gr carne de vaca picada  
Polpa de tomate bio  
Azeite  
Sal marinho  
Queijo mozzarella de bufala  
Oregãos

## Preparação

1. Cortar as beringelas ao meio e retirar com uma colher o interior
2. À parte fazer um refogado de azeite e cebola e adicionar a carne, o interior da beringela cortado aos cubos
3. Adicionar os temperos e a polpa de tomate
4. Rechear as beringelas e adicionar o queijo como cobertura
5. Levar as beringelas ao forno a 180°, 25 min
6. Servir com a salada

# Pizza espinafres e cogumelos (base de quinoa)

## Ingredientes Massa

1 chávena de quinoa  
1 colher chá de sal  
1 colher de chá de fermento  
Azeite

## Topping

Molho de tomate  
Queijo mozzarella ralado  
Cogumelos pleurothus fatiados  
Espinafres selvagem

## Preparação

1. Demolhar a quinoa durante pelo menos 8 horas
2. Escorrer bem e colocar no processador de comida juntamente com 1/4 de chávena de água o sal e o fermento.
3. Triturar tudo durante 2 minutos ou até ficar uma massa homogénea.
4. Estender a massa em papel vegetal untado com azeite e levar ao forno a 225°C durante 15 minutos.
5. Virar a base da pizza e remover o papel vegetal. Levar ao forno mais 10 minutos ou até ficar dourada sem queimar.
6. Retirar do forno e colocar o molho de tomate, o queijo mozzarella ralado, os cogumelos e os espinafres.
7. Levar novamente ao forno até o queijo derreter