

# Plano de refeições

## 1º dia

Peq Almoço	Requeijão de ovelha (topping canela) com tiras de cenoura crua + chá ou café
Lanche	1 ovo cozido + chá
Almoço	<b>Salteado frango e camarão com espinafres baby:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 peito de frango cozido e desfiado</li><li>- Camarões cozidos</li><li>- 3 dentes de alho</li><li>- espinafres baby</li><li>- Azeite e sal qb</li></ul>
Lanche	4 avelãs + 1 laranja + chá
Jantar	<b>Espetada de lulas na frigideira:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Intercalar lulas com pimento vermelho</li></ul> Acompanha com salada de rúcula, alface, tomate seco e queijo feta

# Plano de refeições

## 2º Dia

Peq Almoço	1 fatia de pão (opções para o pão: Miolo sem glúten, Pachamama Low Carb ou receita de pão sem glúten, receita em <a href="http://www.prettyfit.pt">www.prettyfit.pt</a> ) com presunto Parma + café
Lanche	Tiras de pepino, aipo e cenoura + 1 chá
Almoço	<b>Salada de camarão cozido</b> + rúcula + rebentos de soja + couve roxa ralada e molho pesto de espinafres a gosto Vou partilhar receita do site no grupo.
Lanche	1 pêra + 6 macadâmias
Jantar	<b>Pizza de Atum</b> 😊

# Plano de refeições

## 3º Dia

Peq Almoço	1 fatia de pão (do dia anterior) com manteiga de amêndoa e morangos + café
Lanche	4 a 6 avelãs com tiras de cenoura
Almoço	Pizza do dia anterior com salada de rúcula, pepino, e molho pesto de espinafres. Receita em <a href="http://www.prettyfit.pt">www.prettyfit.pt</a>
Lanche	1 queijo fresco de cabra atabafado com sal e pimenta + chá
Jantar	<b>Crepes de polvilho</b> + peito de frango desfiado, salteado com curgete e pimento vermelho Acompanha com salada de couve roxa + cenoura+ rúcula e maçã verde aos cubos

# Plano de refeições

## 4º Dia

Peq Almoço	1 crepe de polvilho (dia anterior) com manteiga de amêndoa e 1 banana cortada às rodelas + topping lascas de côco desidratado e canela + chá ou café
Lanche	½ 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 + ½ embalagem individual de côco fresco
Jantar	<b>Espetadas de peru grelhadas:</b> - Intercalar pedaços de peru com pimento verde e cebola Acompanha com 3 rodelas de batata doce assada no forno + salada de rúcula com rabanetes (temperar salada a gosto)

# Plano de refeições

## 5º Dia

Peq Almoço	2 ovos mexidos com sementes de linhaça escura moída + tomate cereja sem restrição
Lanche	Taça de framboesas + 6 macadâmias + chá
Almoço	Budha bowl de pato e quinoa com curcuma + Couve kale salteada + tomate + gomos de laranja
Lanche	1 abacate com sumo de limão e canela+ chá
Jantar	Robalo de mar grelhado com brócolos salteados em azeite e alho.

# Pizza de atum

## Ingredientes Massa

½ couve flor  
200 gr queijo mozzarella  
1 ovo  
1 c.chá oregãos  
1 c.chá salsa  
1 c.chá alho em pó

## Molho de tomate

½ cebola picada  
1 dente de alho picado  
1 c.sopa de azeite  
½ pacote de polpa de tomate bio  
Ervas a gosto

## Topping

1 lata de atum em azeite ou água  
Azeitonas (Maria Granel)  
1 queijo mozzarella  
Tomate seco  
Espinafres baby (colocar depois de sair do forno, para ficarem frescos)

## Preparação

1. Cortar a couve-flor em pedaços pequenos e triturar até ficar com aspecto de arroz.
2. Levar ao microondas 8min, sem adicionar água.
3. Colocar a couve flor cozida num pano e retirar o excesso de água.
4. Numa taça misturar o ovo batido com oregãos, salsa, alho e 150gr de mozzarella. Colocar esta mistura num tabuleiro antiaderente e moldar fazendo a forma da base da pizza.
5. Levar ao forno pré aquecido a 200°C durante 15 min.
6. Preparar o molho de tomate, fazendo um refogado com a cebola e alho, adicionar o tomate e as ervas. Deixar ferver em lume brando.
7. Retirar a base do forno e adicionar o molho de tomate + atum + azeitonas e tomate seco + mozzarella e oregãos. Voltar a colocar no forno até o queijo ficar derretido.
8. Colocar os espinafres frescos como topping

# Crepes de Polvilho

## Ingredientes

1 chávena de leite de arroz  
1/2 chavena de óleo coco  
3 ovos  
2 chávenas de polvilho doce  
1 chávena de farinha de grão  
sal qb

## Preparação

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou robot de cozinha e bata até obter uma mistura homogénea.
2. Aqueça uma frigideira para crepes em lume brando, unte com óleo de cocô.
3. Verta uma medida de massa (que deve estar quase líquida) de modo a cobrir a frigideira com uma camada fina.
4. Deixe dourar dos dois lados.
5. Faça uma pilha de crepes à medida da sua família e bom proveito!