

# Plano de refeições

## Dia 1 Veggie 😊

Peq Almoço	Papa de aveia integral com 2 kiwis + canela + sementes de chia 1 c.sopa + 1 c.sopa de linhaça escura moída (com bebida de amêndoa sem açúcar) + chá ou café
Lanche	Taça de Framboesas com 6 macadâmias
Almoço	<b>Hambúrguer de grão</b> grelhado com salada de rúcula, 1 pêra, ½ beterraba crua ralada e 2 colheres de sopa de sementes de abóbora
Lanche	Tomate cherry e pepino sem restrição + chá
Jantar	<b>2 Muffins de ovos</b> com salada de côco e laranja: alface s/ restrição + lascas de côco desidratado s/ restrição + 1 laranja + 1/2 beterraba crua pequena ralada

# Plano de refeições

## Dia 2 Veggie 😊

Peq Almoço	1 Mozzarella de buffala com tomate fatiado e coentros picados + 2 c. Sobremesa de sementes de girassol, temperado com azeite e flor de sal
Lanche	2 muffins de ovo (dia anterior) + chá
Almoço	Massa Konjac com 1 beterraba crua aos cubos e molho de abacate (1 abacate + sumo de limão + tahini + azeite + alho e coentros frescos)
Lanche	Taça de mirtilhos com 6 avelãs
Jantar	<b>Almôndegas de lentilhas</b> com salada de rabanetes às rodelas + alface/rúcula s/ restrição + molho de soja qb + pepino cortado aos cubos + lascas de côco desidratado - temperar com azeite e sal a gosto

# Plano de refeições

## Dia 3 Veggie 😊

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 a 2 almôndegas do dia anterior + 1 chá
Almoço	Bowl de tofu cortado aos cubos + couve kale salteada + beterraba crua ralada + ½ pepino às rodelas + 1/2 abacate aos cubos + 2 colheres de sopa de arroz preto + coentros frescos e linhaça escura moída a gosto + molho de soja qb
Lanche	Sopa de abóbora (1/2 abóbora butternut + 1 cebola + ½ 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)

# Plano de refeições

## Dia 4 Veggie 😊

Peq Almoço	1/2 açaí gelado batido + 1 banana + 1 c.sopa sementes de cânhamo + 1 c.sopa linhaça escura moída
Lanche	1 barra oskri (fiber almond bar) ou iswari + chá
Almoço	Omelete de espinafres selvagens com queijo de cabra + salada de couve branca e roxa ripada, tomate cereja e coentros, temperar com azeite, vinagre e sal a gosto
Lanche	Sopa de abóbora (dia anterior) + 3 castanhas do Brasil (rico em selénio e bom para a elasticidade da pele, comer apenas 7/mês)
Jantar	Budha Bowl de Arroz Preto com Molho de Tahini e Pêssego

# Plano de refeições

## Dia 5 Veggie 😊

Peq Almoço	2 ovos mexidos com sementes de linhaça escura moída e coentros picados + 1 kiwi + 4 physalis + 4 macadâmias
Lanche	1/2 açaí batido com sementes de cânhamo + 1 chá
Almoço	Esparguete de curgete com cebola, tomate e grão cozido (saltear tudo) Com pesto de beterraba (vou enviar foto por whatsapp) e topping de sementes de linhaça escura moída
Lanche	1 abacate com sumo de limão e canela a gosto+ 1 chá
Jantar	<b>Caril de brócolos</b> com salada de rúcula e agriões

# Hambúrgueres de Grão

## Ingredientes

150 g de cebola  
2 dentes de alho  
60 g de cogumelos frescos  
25 g de azeite  
1 pitada de cominhos moídos  
1 c. de sopa de coentros moídos  
1 frasco de grão-de-bico (520 g)  
Algumas gotas de sumo de limão  
Raspa de ½ limão (opcional)  
1 pitada de pimenta de caiena  
Sal a gosto  
50 g farinha de grão/côco/arroz  
Azeite para fritar

## Preparação (robot cozinha)

1. Triturar a cebola, os dentes de alho e os cogumelos cortados ao meio.
2. Acrescente o azeite, os cominhos e os coentros moídos. Refogue durante 5 minutos, a 120°C na velocidade 2.
3. Junte o grão-de-bico cozido, bem escorrido, umas gotas de sumo de limão e a raspa (se for do seu agrado), a pimenta de caiena, sal a gosto (tendo em consideração que o grão-de-bico em lata já tem sal) e a farinha. Programe 20 segundos na velocidade 5.
4. Verifique se o preparado está bem triturado e, se necessário, volte a triturar mais um pouco.
5. Leve ao frigorífico cerca de 30 minutos.
6. Divida a massa em porções iguais e molde os hambúrgueres.
7. Aqueça um fio de azeite numa frigideira antiaderente e frite os hambúrgueres dos dois lados até ficarem com uma crosta dourada.

# Muffins de ovos

## Ingredientes

6 Ovos  
8 tomates cherry  
½ curgete ralada  
½ pimento vermelho aos cubos  
Sal  
Pimenta  
Oregãos  
Azeite

## Preparação

1. Bata os ovos
2. Acrescente os restantes ingredientes e misture
3. Temperar e colocar no forno em formas de muffin

# 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



# Almôndegas de Lentilhas

## Ingredientes

200g de lentilhas castanhas  
¼ chávena de macadâmias (ou outro tipo de fruto gordo como cajus, amendoins...)  
2 colheres de sopa de linhaça moída  
1 c de chá de paprika  
¼ colher de chá de piri-piri em pó  
½ colher de chá de sementes de coentros em pó  
2 dentes de alho  
Sal

## Molho

1 dente de alho, picado  
1 pedaço de gengibre picado  
1 tomate pelado e cortado em cubos  
½ c de chá de piri-piri em pó  
1 c de chá de pimentão doce em pó  
½ c de chá de cominhos em pó  
½ c de chá de coentros em pó  
2 folhas de louro  
400ml de leite de coco  
Azeite e sal

## Preparação

- 1 Coza as lentilhas numa panela pequena com água durante 15 minutos em lume brando. Não coza demais, e adicione o sal antes de desligar o lume.
- 2 Toste as macadâmias.
- 3 Escorra bem as lentilhas depois de cozidas e coloque todos os restantes ingredientes no processador de alimentos, e triture até obter uma massa homogénea.
- 4 Forme bolinhas com a massa.

## Molho

1. Salteie o alho e gengibre num fio de azeite.
2. Junte as especiarias e o tomate e deixe o tomate, até ser reduzido a molho, e junte o leite de coco.
3. Ajuste os temperos e tempere com sal.
4. Triture o molho, para o tornar mais cremoso.
5. Coloque cuidadosamente as almôndegas no molho.
6. Cozinhe mais alguns minutos para absorverem o sabor do molho

# Caril de brócolos e tomate cherry

## Ingredientes

2 ½ chávenas de brócolos cortados  
1 chávena de cebola picada  
2 c sopa de óleo de coco  
200 g de tomate cherry  
Pasta de caril tailandês  
1 lata de leite de coco

## Preparação

1. Alourar a cebola num wok ou semelhante.
2. Junte os brócolos e salteie durante 2 minutos.
3. Junte a pasta de caril e envolva bem.
4. Adicione o leite de coco e deixe cozinhar até os brócolos ficarem tenros.
5. Adicione os tomates cherry cortados ao meio e envolva.
6. Polvilhe com coentros picados e sirva.

# Budha Bowl de Arroz Preto com Molho de Tahini e Pêssego

## Ingredientes

- 1 chávena de Arroz preto
- 4 rabanetes cortados em fatias
- 1 cenoura grande ralada
- 4 fatias de batata doce cozida ou assada
- 1 chávena de framboesas
- 1 chávena de tomate cherry cortado em metades
- 1 abacate fatiado
- ¼ chávena sementes de girassol
- Sal e pimenta a gosto

## Molho de tahini e pêssego

- ¼ chávena de tahini (ou manteiga de amendoim)
- 2 colheres de sopa de compota de pêssego sem açúcar (ST. Dalfour)
- Pitada de sal
- ¼ de chávena de água morna

## Preparação

1. Preparar o molho misturando todos os ingredientes numa taça. Reserve. Se ficar muito espesso, junte água até obter a consistência desejada.
2. Cozinhe o arroz. (arroz + 1 ½ chávena de água a cozer durante +- 30 minutos)
3. Enquanto o arroz coze, prepare todos os vegetais e cozinhe as batatas.
4. Divida o arroz por 2 taças e junte os vegetais e as batatas. Tempere com o molho e pimenta a gosto.