

Plano de refeições

1º dia

Peq Almoço	1/2 papaia recheada com iogurte de cabra bio, canela e sementes de linhaça moídas + chá ou café
Lanche	1 barra raw bite de maçã (vou enviar foto para o grupo) + chá
Almoço	Bife de frango grelhado com arroz integral de curcuma e salada de rúcula: <ul style="list-style-type: none">- 2 a 3 c. sopa de arroz integral cozido com curcuma + peito de frango grelhado + salada de rúcula, tomate temperada a gosto
Lanche	2 bolachas de arroz integral com pasta de azeitona e tomate cereja sem restrição + chá
Jantar	Peixe de mar à escolha assado no forno com esparregado caseiro e salada de tomate: <ul style="list-style-type: none">- 1 posta de peixe- Tomate cortado às rodelas temperado a gosto- Esparregado caseiro

Plano de refeições

2º Dia

Peq Almoço	2 fatias de pão com pasta de abacate e sumo de lima + Pêra e lascas de côco + chá (opções para o pão: Miolo sem glúten, Pachamama Low Carb ou receita de pão sem glúten em www.prettyfit.pt) + chá ou café
Lanche	1 abacate com sumo de limão e canela + 1 chá
Almoço	Sobra do peixe do dia anterior com esparregado e salada de tomate
Lanche	Tomate + mozzarella em fatias
Jantar	Curgetes recheadas com atum e salada de alface, rúcula, pêra, hortelã e sementes de girassol (servir 2, reservar 2 curgetes para o almoço do dia seguinte)

Plano de refeições

3º Dia

Peq Almoço	1/2 manga fresca aos cubos com 1 chávena de chá de Mix Amor da Iswari + chá ou café
Lanche	3 castanhas do Brasil + 2 quadrados chocolate + 70% cacau
Almoço	2 Curgetes recheadas com salada de alface, rúcula, pepino, hortelã e sementes de girassol
Lanche	Pudim de chia + chá
Jantar	Salada Primavera

Plano de refeições

4º Dia

Peq Almoço	Ovos mexidos com salsa e couve kale salteada em azeite e com flor de sal + chá ou café
Lanche	6 cajus + 2 quadrados de chocolate +70%cacau
Almoço	Peito de peru grelhado c/ salada de couve roxa e branca ripada + cenoura + rúcula e laranja (temperar a gosto)
Lanche	6 macadâmias com iogurte natural de ovelha ou cabra + chá
Jantar	Hambúrguer de grão grelhado com salada de rúcula, 1 pera, ½ beterraba crua ralada e 2 colheres de sopa de sementes de abóbora

Plano de refeições

5º Dia

Peq Almoço	Overnight Oats (receita em www.prettyfit.pt)
Lanche	6 avelãs + tiras de cenoura s restrição + chá
Almoço	Ovos mexidos com sementes de abóbora, pepino e 1/2 abacate, azeite e sal qb
Lanche	1/2 açaí com maçã + chá
Jantar	Pizza (base pão sem glúten no site) Topping: Polpa de tomate + beringela fatiada + mozzarella de bufala + manjericão e salsa fresca + sementes de sésamo + flor de sal, malagueta picada e azeite

Esparrogado

Ingredientes

- Espinafres
- 1c.sopa azeite
- alho a gosto
- 2c.sopa de farinha de aveia integral
- 200ml de leite de côco
- flor de sal, pimenta e noz moscada a gosto

Preparação

1. Cozer o espinafres temperados com sal.
2. Escorrer e refrescá-los em água fria.
3. Espremer bem e depois de retirar toda a água cortá-los bem fininhos.
4. Numa frigideira, refogar azeite e alhos. Adicionar a farinha e o leite de côco. Deixar engrossar e adicionar os espinafres.
5. Temperar com noz moscada e pimenta.

Curgetes Recheadas

Ingredientes

4 curgetes
atum em azeite ou água
polpa de tomate
Azeite
Sal
Pimenta
Queijo mozzarella de bufala
Oregãos

Preparação

1. Abrir 2 curgetes a meio e retirar a polpa.
2. Fazer um refogado com azeite, cebola, a polpa da curgete cortada aos cubos atum, os temperos e a polpa de tomate.
3. Rechear as curgetes.
4. Adicionar o queijo como cobertura.
5. Levar ao forno a 180º, 25min.

Salada Primavera

Ingredientes

1 molho de espargos
2 Chávenas de ervilhas tortas ou feijão verde ou edamame
1 chávena de rúcula
1 chávena de rabanetes em quartos
1 ovo mal cozido

Molho

¼ chávena de sumo de limão
1 c sopa de vinagre sidra
½ c sopa de mel
1 C chá de raspa de limão
1 c chá de sementes de papoila
½ chávena de azeite
Sal e pimenta

Preparação

1. Numa tijela pequena mistura o sumo de limão, o vinagre, o mel, a raspa de limão e as sementes de papoila. À medida que misturas vai vertendo o azeite em fio até ficar bem misturado. Tempera com sal e pimenta a gosto. Reserva
2. Leva os espargos e as ervilhas em água a ferver durante 2 minutos. Retira da água quente e passa por água fria imediatamente para interromper o processo de cozedura.
3. Dispõe os vegetais todos num prato coloca o ovo mal cozido por cima e tempere com o molho.

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. Acrescenta o azeite, os cominhos e os coentros moídos. Refoga durante 5 minutos, a 120°C na velocidade 2.
3. Junta 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. Programa 20 segundos na velocidade 5.
4. Verifica se o preparado está bem triturado e, se necessário, volta a triturar mais um pouco.
5. Leva ao frigorífico cerca de 30 minutos.
6. Divide a massa em porções iguais e molde os hambúrgueres.
7. Aquece um fio de azeite numa frigideira antiaderente e frite os hambúrgueres dos dois lados até ficarem com uma crosta dourada.