

*Você está a um passo da sua **nova** versão.*

Guia semanal

Ciclagem 3

Dieta Laranja

Índice

- Orientações do protocolo 04
- Objetivos da semana, sintomas e demais considerações ... 05
- Não pode ser consumido 06
- Alimentos sugeridos 06
- Alimentos sugeridos (continuação) 07
- Dieta 08
- Dieta (continuação) 09
- Dieta (continuação) Chás 10
- Dieta (continuação) Chás 11

SUGESTÃO DE CARDÁPIO

- Sugestão de cardápio: Café da manhã 12
- Sugestão de cardápio: Almoço 13
- Sugestão de cardápio: Lanche da tarde 14
- Sugestão de cardápio: Jantar 15

LISTA DE COMPRAS

- Sugestões de lista de compras 16 e 17
- Lista de compras: cardápio muito variado 18
- Lista de compras: cardápio médio variado 19
- Lista de compras: cardápio pouco variado 20

TABELA DE SUBSTITUIÇÕES

- Carboidratos tabela 1 21
- Proteínas tabela 2 Vegetarianas 21
- Óleos e Gorduras 22

Índice

TABELA DE SUBSTITUIÇÕES

• Frutas	22
• Frutas (continuação)	23
• Vegetais com orientações específicas	23
• Vegetais e Hortaliças	24
• Vegetais Folhosos	24
• Oleaginosas	25
• Leites Vegetais	25
• Sementes	26
• Podem ser adicionados ao longo do dia.....	26
• Alimentos em conserva	26
• Temperos naturais	27
• Líquidos permitidos	27
• Molhos para salada	28
• Chás	29, 30 e 31

RECEITAS PARA A SEMANA

• Suco Detox com Abacaxi	33
• Tofu Grelhado com Purê de Mandioquinha	34
• Salada Colorida com Tahine e Arroz 7 Grãos	35
• Torta de Maçã Fit com Nozes	36
• Mousse de Abacate com Chocolate 80%	37
• Caldo de Legumes com Toque de Aspargos e Pimentão	38
• Sopa de legumes	39



Querida aluna,

Neste arquivo você encontrará o protocolo alimentar referente à **3ª ciclagem de dietas** do período de 45 dias (ciclagem 3).

O protocolo alimentar dessa semana é o **Detox**. Ele contribui para a restauração do bem-estar e a otimização da saúde geral.

Atente-se às orientações dadas em cada etapa. Toda a equipe PEF 360° estará à sua disposição para eventuais dúvidas.

Conte com a gente. **Vamos juntos até o fim.**

 7 dias - Segunda a Domingo  Fazer a Detoxificação

⚠️ Leia as instruções personalizadas na sua área de membros antes de começar. ⚠️



Objetivo da semana

Promover a eliminação de toxinas, melhorar a função hepática, intestinal e renal, reduzir inflamações, otimizar a digestão e absorção de nutrientes, aumentar a energia e equilibrar o metabolismo, promovendo bem-estar e saúde por meio de alimentos naturais e nutritivos.



Sintomas

- Dor de cabeça
- Fraqueza/Fadiga
- Tontura
- Desregulação intestinal
- Enjoo

Estes sintomas tendem a melhorar a medida que seu corpo se adapta a estratégia.

Considerações

- ➔ Os horários das refeições podem variar de acordo com sua rotina, não necessitando seguir exatamente os horários descritos na dieta.
- ➔ Não pule refeições.
- ➔ Em caso de fome, consuma entre as refeições: 45g de maçã **OU** 33g de pera **OU** 30g de kiwi **OU** 25g de ameixa in natura **OU** 30g de queijo frescal **OU** 20g de coco **OU** 3 castanhas de caju **OU** amêndoas **OU** 1 castanha do Pará.
- ➔ Consuma as quantidades o mais próximo possível do recomendado.
- ➔ Os alimentos devem ser pesados prontos.

- ➔ **Não é obrigatório fazer o Detox!** Se não se sentir pronta para o Detox agora, continue com a dieta da semana anterior (SEGUNDA CICLAGEM) sem prejuízo para o seu emagrecimento e deixe o Detox para o final do PEF. Mas vale a pena tentar! São apenas 7 dias e vão passar rápido.
- ➔ Durante essa fase, **não é permitido consumir:** glúten (pães, massas, cereais e farinhas), derivados de leite, proteína de origem animal (**exceto clara de ovo**), gorduras saturadas de origem animal (banha de porco, carne, iogurte, whey, manteiga...)
- ➔ Caso sinta fome no jantar, você pode adicionar 2 claras de ovos **OU** 1 opção de proteína vegetariana para que ajude na saciedade.



NÃO PODE SER CONSUMIDO:

- Durante essa fase, **NÃO CONSUMIR NADA DE ORIGEM ANIMAL** derivados de leite, proteína de origem animal, gorduras saturadas de origem animal (banha de porco, carne, iogurte, whey, manteiga...) **glúten** (pães, massas, cereais e farinhas)
- Nenhum tipo de açúcar (mel, açúcares orgânicos, demerara... não são permitidos)
- Álcool
- Leite de vaca de nenhum tipo (integral, desnatado, semidesnatado, leite em pó).
- Farinhas do tipo: trigo, polvilho, arroz, milho, amido, fécula, farinha de mandioca. As farinhas permitidas constam na tabela de substituição dos alimentos. (Exceto alimentos da tabela de substituição)
- **Soja, leite de soja, iogurte de soja ou whey de soja:** não podem porque contêm fitoestrógenos, que podem interferir nos hormônios e atrapalhar o processo de emagrecimento metabólico. É um cuidado estratégico para seu corpo responder melhor ao protocolo.



ALIMENTOS SUGERIDOS *(não obrigatórios)*

- **Grãos e leguminosas** (do tipo Feijão, lentilha, grão de bico, ervilha...): Usaremos como opção de proteínas vegetarianas nessa semana DETOX.
- **Óleos e gorduras:** consumir no preparo dos alimentos ou junto à comida até 1 colher de sopa ao dia (óleo de coco, azeite, óleo de abacate, óleo de gergelim, óleo de linhaça, TCM - triglicérides de cadeia média extraído do óleo de coco, óleo de amendoim). Obs.: Caso goste de óleo de coco no café, é preciso substituir por alguma fonte de gordura consumida no dia. Ex.: ao invés de consumir porção de oleaginosa, pode ser usado 1 porção de óleo de coco no café.
- **Adoçantes:** stevia, eritritol, xilitol, maltitol, taumatina: usar o suficiente para adoçar. Quanto menos, melhor!



ALIMENTOS SUGERIDOS (não obrigatórios - cont.)

- **Sementes** (*chia, linhaça, gergelim, semente de girassol, semente de abóbora*): podem ser acrescentados até 1 colher de sopa rasa ao dia de 1 ou mais tipos misturados, não ultrapassando essa medida ao dia.
- **Cúrcuma, canela, cravo em pó, gengibre em pó:** até 1 colher de chá cheia ao dia.
- **Cacau em pó:** até 1 colher de sopa ao dia.
- **Pimentas:** consumo livre.
- **Água com limão:** à vontade (*exceto durante o jejum*).
- **Abóbora** (*madura, moranga, cabotiá, japonesa...*): pode ser acrescentada à dieta até 1 colher de sopa (25g) sem precisar ser substituído por nenhum outro alimento da refeição.
- **Cenoura e beterraba:** até 3x na semana, até 80g de um ou outro ou meia porção de cada.
- **Líquidos (Podem ser acrescentados durante o dia):** chás, água, água com gás, café (até 4 xícaras pequenas ao dia), água de coco natural (até 300ml ao dia), água saborizada natural com frutas ou plantas aromáticas (*capim santo, manjeriço, hortelã, alecrim, etc.*), chimarrão, Tereré e até 400ml de suco ao dia (olhar opções na tabela de substituição).

Sempre confira os alimentos e quantidades na tabela de substituição (ao fim do arquivo).

🌸 Atenção:

- A sugestão de início deste protocolo é segunda-feira. Entretanto, o plano pode iniciar de acordo com o planejamento de cada aluna.



Dieta – Ciclagem 3



Café da manhã

8h

SUCO DETOX:

1/2 folha de Couve **OU** Rúcula **OU** Espinafre

(*Opcional: Pode adicionar Hortelã, Manjericão, Capim santo)

+ 1 Maçã (80g) **OU** 1 Pêra (65g) + 1 colher sopa de Chia/Linhaça (10g)

+ 1 Maracujá (100g) **OU** 1 Limão (~50g) **OU** Abacaxi (75g) **OU** 1 Laranja (140g)

+ 250ml de água.

Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes e a água no liquidificador e bata bem. Não é preciso coar, pois isso elimina grande parte das fibras.

Sempre que puder, consuma sem coar para aproveitar melhor os nutrientes.

Dica: Descasque e retire as partes brancas do limão para não ficar amargo.

Não precisa descascar a maçã e Pêra.

Almoço

12h

150g de Cogumelos **OU** 02 Claras de ovos (sem as gemas) **OU** 1 opção da Tabela 2 de Proteínas Vegetarianas*

+ 1 opção da Tabela 1 de Carboidratos

**Opcional:*

+ Até 250g de Legumes da Tabela de Vegetais e Hortaliças

+ Vegetais folhosos da tabela à vontade

Sugestão:

150g de Cogumelos + 100g de Batata doce

Opcional:

+ 50g repolho refogado + 100g de quiabo + 50g beterraba

+ 1 Prato de salada variada de folhas

Obs. 1: Escolha **APENAS 1** das opções de proteína mencionadas.

Dieta – Ciclagem 3

(continuação)

Lanche da tarde 16h

1 opção da Tabela de Frutas + 1 opção da Tabela de Oleaginosas

Sugestão:

55g de Banana prata + 15g de Pasta de amendoim

Jantar 20h

Até 250g de legumes (da tabela de Vegetais e Hortaliças) preparados da forma que preferir (Cozidos, Crus OU em Caldo de legumes)

**Opcional:*

+ Vegetais folhosos da tabela à vontade

Sugestão:

Exemplo de caldo de legumes: Escolha até 250g de um ou mais legumes (exemplo: Abobrinha /Brócolis /Couve-flor /Chuchu) + 01 Cebola + 01 Tomate + Alho.

Modo de preparo: cozinhar em uma panela com água e bater no liquidificador.

**Opcional:*

+ 1 Prato de salada variada de folhas

Caso sinta fome no jantar, você pode adicionar 2 claras de ovos **OU** 1 opção de proteína vegetariana para que ajude na saciedade.

Dieta – Ciclagem 3

(continuação)

Consumir chás ao longo dos 7 dias de Detox:

Não obrigatório, mas ajudam muito

Orientações:

➔ Não são obrigatórios!

- ➔ Tomar por 7 dias ao longo do dia, não ultrapassando o horário após as 17h00, para não atrapalhar o sono (ir muitas vezes ao banheiro durante a madrugada).
- ➔ Tomar ao menos **1 litro** das opções abaixo por dia.
- ➔ O chá pode ser gelado ou quente, o ideal é preparar no mesmo dia que vai consumir.
- ➔ **Pode ser o chá de saquinho**, mas abra-o e coloque a erva direto na água, pois o saquinho libera substâncias tóxicas ao entrar em contato com água quente, além de impedir que os óleos essenciais das plantas passem para o chá.
- ➔ **Alunas hipertensas:** Fazer chás com efeito termogênico na metade da dose indicada e avaliar se a pressão se mantém normal. Em caso de sensibilidade ou mal-estar suspenda o uso.
- ➔ **Como fazer a infusão:** Depois que a água ferver desligue o fogo, coloque as folhas da planta escolhida e deixe descansar por pelo menos 5 minutos. Fazendo dessa forma os fito químicos presentes na planta serão preservados.
- ➔ Você poderá optar por chás do grupo 1 ou do grupo 2. Mas caso queira potencializar os seus efeitos, você poderá combinar os chás desses 2 grupos, por exemplo: Chá de hibisco (grupo 1) + canela (grupo 2) + gengibre (grupo 2)

Dieta – Ciclagem 3

(continuação)

Grupo 1: chás com efeito termogênico e diurético

Escolha 1 dos itens abaixo.

- Chá verde

Preparo: 3 colheres de sopa cheias para 1 litro de água em infusão

- HIBISCO (**hipertensas não devem consumir**)

Preparo: 02 colheres de sopa rasas para 1 litro de água em infusão

- Cavalinha

Preparo: 5 colheres de sopa rasas para 1 litro de água em infusão

- CHÁ BRANCO (**único permitido na amamentação do grupo 1**)

Preparo: 2 colheres de sopa cheias para 1 litro de água em infusão

- Chá preto

Preparo: 03 colheres de sopa rasa para 1 litro de água em infusão

Grupo 2: chás com efeito de diminuir fome e dar saciedade.

Ferver por 5 min.

Escolha pelo menos 1 dos itens abaixo

- CANELA EM PAU (01 unidade) OU PÓ (01 colher sopa rasa)

Preparo: ferver junto com 1 litro de água

- MAÇÃ (fruta)

02 maçãs com casca sem semente. Preparo: ferver junto com 1 litro de água

- GENGIBRE (in natura)

Preparo: ferver 02 colheres de sopa junto com 1 litro de água

- ANIS ESTRELADO

Preparo: ferver 5 unidades junto com 1 litro de água

***CHÁS DO GRUPO 2 TODOS PERMITIDOS NA AMAMENTAÇÃO.**

POR QUE TEMOS QUE FERVER OS ITENS DO GRUPO 2 JUNTOS À ÁGUA?

PORQUE OS FITOQUÍMICOS E OUTRAS SUBSTÂNCIAS BIOATIVAS PRESENTES NESSES ALIMENTOS NECESSITAM DE MAIS TEMPO DE CALOR E TEMPERATURAS MAIS ALTAS PARA SEREM EXTRAÍDOS DE FORMA EFICAZ.

Sugestão de cardápio

Café da manhã

Suco Detox:

1/2 (meia) folha de Couve **OU** Rúcula **OU** Espinafre
(*Opcional: Pode adicionar Hortelã, Manjeriço, Capim santo)

+ 1 Maçã (80g) **OU** 1 Pêra (65g)

+ 1 colher sopa de Chia **OU** Linhaça (10g)

+ 1 Maracujá (100g) **OU** 1 Limão (~50g) **OU** Abacaxi (75g) **OU** 1 Laranja (140g)

+ 250ml de água.

Caso não consiga tomar o suco, pode consumir os ingredientes sem bater.

Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes e a água no liquidificador e bata bem.

Não é preciso coar, pois isso elimina grande parte das fibras.

Sempre que puder, consuma sem coar para aproveitar melhor os nutrientes.



Dica: Descasque e retire as partes brancas do limão para não ficar amargo.

Não precisa descascar a maçã e Pêra.

Almoço

Sugestão de cardápio

opção 1

- 80 g de ervilha
- 50 g de arroz integral

Opcional:

- Quiabo (100g)
- Chuchu (100g)
- Tomate (50g)
- Beterraba (80g)
- Alface

opção 2

- 2 claras de ovo
- 85g de mandioca

Opcional:

- Palmito (50g)
- Vagem (100g)
- Tomate (100g)
- Cenoura (80g)
- Couve

opção 3

- 90g de lentilha
- 50 g de quinoa

Opcional:

- Repolho (100g)
- Couve-flor (100g)
- Pepino (50g)
- Rúcula

opção 4

- 80g de feijão
- 50g de arroz integral

Opcional:

- Abobrinha (200g)
- Tomate (50g)
- Abóbora - 1 colher de sopa (25g)

opção 5

- 15g de tahine
- 80g batata inglesa

Opcional:

- Repolho roxo (100g)
- Jiló (50g)
- Abobrinha (100g)
- Alface crespa

opção 6

- 150g de cogumelo
- 80g de arroz basmati

Opcional:

- Brócolis (100g)
- Vagem (100g)
- Pepino (50g)
- Couve

Lanche da tarde

Sugestão de cardápio

opção 1

- Maracujá (100g)
- Leite de amêndoas - 150ml

opção 2

- Morangos (100g)
- Pasta de amendoim - 15g

opção 3

- Mirtilo - 100g
- Avelãs (10 un) - 15g

opção 4

- Mamão Papaia - 135g
- Farinha de Amêndoas - 20g

opção 5

- Kiwi - 60g
- Chocolate 80% - 10g

opção 6

- Maçã Fuji - 90g
- Amendoim - 20g

Jantar

Sugestão de cardápio

opção 1

- 100g de abobrinha
- 100g de aspargos
- 50g de tomate

opção 2

- 50g de brócolis
- 50g de chuchu
- 150g de quiabo

opção 3

- 125g de jiló
- 125g tomate

opção 4

- 50g Pimentão verde
- 50g Pimentão vermelho
- 50g berinjela
- 50g tomate
- 50g cebola

opção 5

- 75g de cogumelos
- 75g de repolho
- 100g Pimentão amarelo

opção 6

- 125g couve flor
- 125g vagem

Caso sinta fome no jantar, você pode **adicionar** 2 claras de ovos **OU** 1 opção de proteína vegetariana para que ajude na saciedade.

Sugestões de lista de compras

Obs: é apenas uma sugestão, sinta-se à vontade para adaptar ou substituir pelos alimentos de sua preferência!

	CARDÁPIO MUITO VARIADO	CARDÁPIO MÉDIO VARIADO	CARDÁPIO POUCO VARIADO
SUCO DETOX CAFÉ DA MANHÃ	<p>7 maçãs 4 folhas de couve 7 colheres de chia ou linhaça 4 maracujás 3 limões hortelã e manjericão a gosto</p>	<p>7 maçãs 4 folhas de couve 7 colheres de chia ou linhaça 4 maracujás 3 limões hortelã e manjericão a gosto</p>	<p>7 maçãs 4 folhas de couve 7 colheres de chia ou linhaça 7 maracujás ou 7 limões hortelã e manjericão a gosto</p>
ALMOÇO	<p>400g de cogumelo 8 claras de ovo (sem a gema), 210g lentilha 165g grão de bico 190g feijão 1,05kg de salada de folhas e legumes 200g batata doce 180g baroa (mandioquinha) 270g inhame</p>	<p>400g de cogumelo 8 claras de ovo (sem a gema) 315g lentilha 280g feijão 1,05kg de salada de folhas e legumes 300g batata doce 360g baroa (mandioquinha)</p>	<p>1Kg de cogumelo ou 14 claras de ovo (sem a gema) 630g lentilha ou 490g de grão de bico ou 560g feijão ou 560g ervilha seca cozida 1,05kg de salada de folhas e legumes 700g batata doce</p>
LANCHE DA TARDE	<p>1 maçã 1 banana 2 kiwi 2 tangerina 1 pêssego 5 castanhas de caju 10 amêndoas 1 colher de pasta de amendoim 60g de coco</p>	<p>3 maçãs 4 bananas 7 castanhas do Pará 35 amêndoas</p>	<p>7 maçãs ou bananas ou peras 7 porções de oleaginosas (14 castanhas do Pará ou 35 castanhas de caju ou 70 amêndoas ou 105g de coco)</p>



Sugestões de lista de compras

(Continuação).

	CARDÁPIO MUITO VARIADO	CARDÁPIO MÉDIO VARIADO	CARDÁPIO POUCO VARIADO
JANTAR	600g de legumes (abobrinha ou brócolis ou couve flor ou chuchu) 4 caldos de legumes (1 abobrinha, 1 1/2 brócolis, 1 chuchu, 1/2 couve flor, 4 cebolas e 4 tomates) salada de folhas a vontade	800g de legumes (abobrinha ou brócolis ou couve flor ou chuchu) 3 caldos de legumes (1 abobrinha, 1 brócolis, 1 cebola e 1 tomate) salada de folhas a vontade	1,4kg de legumes (abobrinha ou brócolis ou couve flor ou chuchu) OU 7 caldos de legumes (7 abobrinhas ou 3 brócolis ou 3 couve flor ou 7 chuchu + 7 cebolas + 7 tomates) salada de folhas a vontade
CHÁS	3 colheres de sopa de chá verde 3 colheres de sopa de hibisco 3 colheres de sopa de cavalinha 3 colheres de sopa de chá branco 1 canela em pau 2 maçãs 2 colheres de sopa gengibre (in natura) ou 35 unidades anis estrelado	7 colheres de sopa de chá verde 7 colheres de sopa de hibisco 2 colheres de sopa gengibre (in natura)	21 colheres de sopa de chá verde ou hibisco ou cavalinha ou chá branco ou chá preto ou canela em pau (07 unidade) ou pó (07 colher sopa rasa)
Temperos à gosto	Cebola, Alho, Sal, Azeite / óleo de coco, Pimenta do reino, Páprica picante, Limão, Orégano		

Sugestão

Lista de compras

Cardápio muito variado



- 8 maçãs
- 1 banana
- 2 kiwi
- 2 tangerina
- 1 pêsego
- 4 maracujás
- 3 limões
- 4 folhas de couve
- 7 colheres de chia ou linhaça
- hortelã e manjeriço a gosto
- 300g de cogumelo
- 8 claras de ovo (sem a gema)
- 210g lentilha
- 165g grão de bico
- 190g feijão
- 3 colheres de sopa de chá verde
- 3 colheres de sopa de hibisco
- 3 colheres de sopa de cavalinha
- 3 colheres de sopa de chá branco
- 1 canela em pau
- 2 maçãs
- 2 colheres de sopa gengibre (in natura) ou 35 unidades anis estrelado
- 1,3kg de salada de folhas e legumes
- 600g de legumes (abobrinha ou brócolis ou couve flor ou chuchu)
- 4 caldos de legumes (1 abobrinha, 1/2 brócolis, 1 chuchu, 1/2 couve flor, 4 cebolas e 4 tomates)
- 200g batata doce
- 180g baroa (mandioquinha)
- 270g inhame
- 2 castanhas do Pará
- 5 castanhas de caju
- 10 amêndoas
- 1 colher de pasta de amendoim
- 30g de coco
- Quantidade à gosto:
Cebola, Alho, Sal, Azeite / óleo de coco ,
Pimenta do reino, Páprica picante,
Limão, Orégano

Sugestão

Lista de compras

Cardápio médio variado



- 7 maçãs
- 4 folhas de couve
- 7 colheres de chia ou linhaça
- 4 maracujás e 3 limões
- hortelã e manjericão a gosto
- 300g de cogumelo
- 8 claras de ovo (sem a gema)
- 315g lentilha
- 280g feijão
- 1,3kg de salada de folhas e legumes
- 800g de legumes (abobrinha ou brócolis ou couve flor ou chuchu)
- 3 caldos de legumes (1 abobrinha, 1 brócolis, 1 cebola e 1 tomate)
- 300g batata doce
- 360g baroa (mandioquinha)
- 3 maçãs
- 4 bananas
- 7 castanhas do Pará
- 35 amêndoas
- 7 colheres de sopa de chá verde
- 7 colheres de sopa de hibisco
- 2 colheres de sopa gengibre (in natura)
- Quantidade à gosto:
Cebola, Alho, Sal, Azeite / óleo de coco ,
Pimenta do reino, Páprica picante,
Limão, Orégano

Sugestão

Lista de compras

Cardápio pouco variado



- 7 maçãs +
- 7 maçãs ou 7 bananas ou 7 peras ou 7 laranjas
- 4 folhas de couve
- 7 colheres de chia ou linhaça
- 7 maracujás ou 7 limões
- hortelã e manjeriço a gosto
- 700g de cogumelo ou 14 claras de ovo (sem a gema)
- 630g lentilha ou 490g de grão de bico ou 560g feijão ou 560g ervilha seca cozida
- 700g batata doce
- 7 porções de oleaginosas (14 castanhas do Pará ou 35 castanhas de caju ou 70 amêndoas ou 7 colheres de sopa de pasta de amendoim ou 105g de coco)
- 1,3kg de salada de folhas e legumes +
- 1,4kg de legumes (abobrinha ou brócolis ou couve flor ou chuchu) OU 7 caldos de legumes (7 abobrinhas ou 3 brócolis ou 3 couve flor ou 7 chuchu + 7 cebolas + 7 tomates)
- 21 colheres de sopa de chá verde ou hibisco ou cavalinha ou chá branco ou chá preto ou canela em pau (07 unidade) ou pó (07 colher sopa rasa) ou 14 maçãs ou 14 colheres de sopa gengibre (in natura) ou 35 unidades anis estrelado
- Quantidade à gosto:
Cebola, Alho, Sal, Azeite / óleo de coco, Pimenta do reino, Páprica picante, Limão, Orégano

Substituições

Carboidratos 1

- Arroz 7 grãos (50g)
- Arroz basmati (60g)
- Arroz integral (50g)
- Arroz negro (60g)
- Arroz vermelho (70g)
- Baroa - fiúza ou mandioquinha (90g)
- Batata doce (100g)
- Batata yacon (120g)
- Inhame (90g)
- Mandioca ou Macaxeira ou Aipim 85g
- Milho verde - 4 colheres de sopa) ou 1 espiga média (70g)
- Quinoa (50g)
- Cará (80g)
- Batata inglesa ou asterix cozida (80g)
- Arroz branco - 2 colheres de sopa (50g) - 3x na semana, no máximo
- Macarrão de arroz (20g)

Proteínas 2 Vegetarianas

- Ervilha seca cozida (80g)
- Feijão cozido - feijão preto, feijão carioca, feijão branco, feijão vermelho, feijão de corda (80g)
- Grão de bico (70g)
- Whey vegano (ervilha, arroz... exceto de soja) - 30g
- Tahine - 15g
- Cogumelo fresco - shitake, shimeji, paris, portobello (150g)
- Tofu (80g)
- Natto/Missô (50g)
- Lentilha (90g)
- Seitan - 100g
- Favas - 100g
- Homus - 50g

Substituições

Óleos e gorduras

(utilizar até 1 colher de sopa rasa ao dia)

- Óleo de Abacate - 1 Colher de sopa rasa - 8ml
- Óleo de coco - 1 Colher de sobremesa rasa - 8ml
- Óleo de linhaça - 1 Colher de sopa rasa - 8ml
- Óleo de gergelim 01 colher sopa rasa - 8ml
- TCM - 1 Colher de sopa - 10ml
- Azeite de Dendê - 1 colher de sopa rasa - 8 ml
- Azeite de Oliva - 1 colher de sopa rasa - 8ml

Frutas

- Abacate – 80g
- Abacaxi – 75g
- Acerola – 108g
- Ameixa - 50g
- Amora preta - 1 Xícara de chá - 100g
- Bacuri - 2 Unidades - 80g
- Banana da terra - 50g
- Banana Maçã - 65g
- Banana nanica - 65g
- Banana Ouro - 40g
- Banana prata - 55g
- Biomassa de banana verde integral - 5 Colheres de sopa - 100g
- Cajá - 140g
- Caju – 80g
- Caqui - 85g
- Cereja - 84g
- Figo - 100g
- Goiaba – 53g
- Graviola - 115g
- Jabuticaba – 80g
- Jaca - 60g
- Kiwi – 60g

Substituições

Frutas

(continuação)

- Laranja lima - 140g
- Laranja pera - 140g
- Limão taiti - 160g
- Lichia - 80g
- Maçã - 80g
- Maçã argentina - 80g
- Maçã Fuji - 90g
- Mamão formosa - 120g
- Mamão papaia - 135g
- Manga Palmer - 70g
- Manga Tommy Atkins - 140g
- Mangaba - 156g
- Maracujá - 100g
- Melancia - 70g
- Melão - 80g
- Mirtilo ou Blue Berry - 100g
- Morango - 100g
- Polpa de biomassa de banana verde - 4 Colheres de sopa - 80g
- Pêra - 65g
- Pêssego - 84g
- Pitaia branca - 135g
- Pitaia vermelha - 150g
- Pitanga - 160g
- Nectarina - 130g
- Romã - 4 Colheres de sopa cheia - 70g
- Seriguela - 80g
- Tangerina - 95g
- Uva - 56g
- Frutas Vermelhas - 80g
- Mexerica Pocan - 95g
- Pinhão - 4 Unidades - 50g
- Açaí NATURAL - 100g

Vegetais com orientações específicas

- *Abóbora (madura, moranga, cabotiá, japonesa...): pode ser **acrescentada** à dieta até 1 colher de sopa (25g) sem precisar ser substituído por nenhum outro alimento da refeição.*
- Cenoura e beterraba: até 3x na semana, até 80g de um ou outro ou meia porção de cada.

Substituições

Vegetais e hortaliças

Consumir até 200g nas principais refeições - não obrigatório

- Abobrinha
- Alcachofra
- Alho
- Aspargos
- Azeitona preta ou verde (2 und.)
- Berinjela
- Brócolis
- Broto de feijão
- Cebola normal/roxa
- Chuchu
- Cogumelos
- Couve de Bruxelas
- Couve-flor
- Broto de Bambu
- Maxixe
- Palmito (2 colheres de sopa) 50g
- Pepino
- Pequi (2 und.)
- Pimentão amarelo/verde/vermelho
- Quiabo
- Rabanete
- Repolho
- Salsão
- Tomate
- Vagem
- Jiló
- Nabo
- Alho Poró

Vegetais folhosos

Consumo opcional e livre

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Acelga• Agrião• Alface americana• Alface crespa• Alface lisa• Alface mimosa• Alface Romana• Almeirão• Cebolinha | <ul style="list-style-type: none">• Cheiro verde e Cebolinha• Cheiro verde e Salsa• Coentro• Couve• Endívia• Escarola• Espinafre• Hortelã | <ul style="list-style-type: none">• Repolho• Repolho roxo• Rúcula• Salsa• Salsão• Tomilho• Konjac• Ora-pro-nóbis• Taioba |
|---|--|--|

Substituições

Oleaginosas

- Amêndoas 7 unidades - 7g
- Amendoim in natura ou torrado 2 colheres de sopa - 20g
- Castanha de caju 05 unidades - 11g
- Castanha do pará 02 unidades - 9g
- Coco – 15g
- Creme de castanha de caju (marca Vidaveg) - 15g
- Pasta de amendoim 01 colher de sopa - 15g
- Queijo vegano de castanha de caju - 20g
- Avelã - 10 Unidades - 15g
- Castanha de baru - 1 Colher de sopa cheia - 15g
- Macadâmia cru - 5 Unidades - 15g
- Macadâmia torrada com sal - 5 Unidades - 15g
- Noz crua - 4 Unidades - 20g
- Pistache torrado sem sal - 1 Colher de sopa - 15g
- Nibs de cacau/ Cacau em pó 01 colher de sopa - 15g
- Farinha de coco - 6 Colheres de chá - 24g
- Farinha de amêndoa - 20g (1 colher de sopa)
- Chocolate 80% - 10g

Leites vegetais

Substituição às oleaginosas

- Leite de Amêndoa - 150 ml
- Leite de Coco - 150 ml
- Leite de Castanhas - 150 ml

Substituições

Sementes

(utilizar até 1 colher de sopa rasa ao dia, entre 10g e 15g)

- Semente de chia
- Semente de gergelim
- Semente de girassol
- Semente de linhaça
- Semente de linhaça dourada
- Semente de abóbora
- Semente de mamão

Podem ser adicionados ao longo do dia

- Kombucha caseira sem açúcar - até 300 ml ao dia
- Psyllium - até 2 colheres de sopa ao dia

Alimentos em conserva

(Podem ser acrescentados até 1x ao dia)

- Palmito 1 colher de sopa - 25g
- Alcaparras 1 colher de sopa rasa - 10g
- Azeitonas 3 unidades
- Tomate seco 1 unidade (secar bem o óleo)
- Cogumelo champignon 1 colher de sopa - 15g
- Picles 1 colher de sopa - 20g

Substituições

Temperos naturais

- Açafrão
- Alecrim
- Alho
- Canela
- Cardamomo
- Cebola
- Cebolinha
- Coentro
- Cúrcuma
- Curry
- Erva-doce
- Gengibre
- Hortelã
- Louro
- Orégano
- Manjericão
- Pimenta
- Salsinha
- Sálvia
- Tomilho
- Colorau
- Pimenta preta
- Cominho
- Páprica
- Chimichurri
- Lemon Pepper

Líquidos permitidos

Podem ser acrescentados ao longo do dia

- Sucos (até 400ml ao dia): Limão, maracujá, frutas vermelhas (mirtilo, framboesa e amora), acerola, morango, kiwi.
- Água
- Água com gás
- Água com limão: à vontade (exceto durante o jejum)
- Chás
- Café (até 4 xícaras pequenas ao dia)
- Água de coco natural (até 300ml ao dia)
- Água saborizada natural com frutas ou plantas aromáticas (capim santo, manjericão, hortelã, alecrim, etc.)
- Chimarrão
- Tererê

Substituições

Molhos para salada

(até 1 colher de sopa 10g ao dia)

- **Molho de Castanhas**

¼ de xícara de castanhas-de-caju cruas
(de molho por 2h)
Suco de 1 limão
2 colheres de sopa de água
1 colher de chá de alho em pó
Sal e pimenta a gosto
Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um molho cremoso.

- **Molho de Gergelim e Gengibre**

2 colheres de sopa de óleo de gergelim torrado
1 colher de sopa de suco de limão
1 colher de chá de gengibre ralado
1 colher de chá de coco aminos
1 colher de sopa de água (se necessário para ajustar a consistência)
Modo de preparo: Misture todos os ingredientes até formar um molho homogêneo

- **Abacate com hortelã**

1 Colher (sopa) de limão
5 Folhas de hortelã
3 Colheres (sopa) de abacate
Sal a gosto
Modo de preparo: Bata no liquidificador até ficar um creme homogêneo, armazene em um recipiente tampado e leve para a geladeira.

Substituições

Chás

Orientações

- Não ultrapassar o horário após às 17h (pois podem atrapalhar o sono)
- Tomar 1L ao dia, ir tomando ao longo do dia (pode abater na quantidade de água diária)
- O chá pode ser gelado ou quente, o ideal é preparar no mesmo dia que vai consumir
- Pode ser o chá de saquinho, mas abra-o e coloque a erva direto na água, pois o saquinho libera substâncias tóxicas ao entrar em contato com água quente, além de impedir que os óleos essenciais das plantas passem para o chá.
- **Alunas hipertensas:** Fazer chás com efeito termogênico na metade da dose indicada e avaliar se a pressão se mantém normal. Em caso de sensibilidade ou mal-estar suspenda o uso.
- Como fazer a infusão: Depois que a água ferver desligue o fogo, coloque as folhas da planta escolhida e deixe descansar por pelo menos 5 minutos. Fazendo dessa forma os fito químicos presentes na planta serão preservados.

- **Grupo 1:** Chás com efeito **Termogênico** e **Diurético**

Escolha 1 ou mais dos itens abaixo. (Caso escolha 2 itens ou mais, coloque metade da porção de cada um).

- CHÁ VERDE

Preparo: 3 colheres (sopa) para 1L de água em infusão.

- HIBISCO (hipertensas não devem consumir)

Preparo: 2 colheres (sopa) para 1L de água em infusão.

- CAVALINHA

Preparo: 5 colheres (sopa rasa) para 1L de água em infusão.

- CHÁ BRANCO (único permitido na amamentação)

Preparo: 2 colheres (sopa cheias) para 1L de água em infusão.

- CHÁ PRETO

Preparo: 3 colheres (sopa rasa) para 1L de água em infusão.

Substituições

Chás (continuação)

- CHÁ MATE

Preparo: 01 colher (chá) da erva mate em 01 xícara de água fervente ou caso faça 1L de chá, coloque 03 colheres (sopa) da erva mate.

- **Grupo 2:** Chás com efeito de **diminuir a fome** e **dar saciedade**.

Escolha pelo menos 1 dos itens abaixo. (Caso escolha 2 itens ou mais itens, coloque a porção inteira de cada um descrito abaixo).

***TODOS PERMITIDOS NA AMAMENTAÇÃO.**

- CANELA EM PAU (01 unidade) OU EM PÓ (01 colher de sopa rasa)

Preparo: Ferver junto com 1L de água.

- MAÇÃ

Preparo: Ferver junto com 1L de água, 1 maçã com casca sem semente OU somente a casa de 1 maçã.

- GENGIBRE (in natura)

Preparo: 2 colheres (sopa) junto com 1L de água.

- ANIS ESTRELADO

Preparo: Ferver 5 unidades junto com 1L de água.

- LARANJA

Preparo: Ferver junto com 1L de água, a casca de 1 laranja.

POR QUE TEMOS QUE FERVER OS ITENS DO GRUPO 2 JUNTOS À ÁGUA?

Porque os fitoquímicos e outras substâncias bioativas presentes nesses alimentos necessitam de mais tempo de calor e temperaturas mais altas para serem extraídos de forma eficaz.

Substituições

Chás (continuação)

- Chás indicados para **sono e ansiedade**.

Pode ser feito de 1 ou até 3 itens juntos, na mesma quantidade descrita de cada um.

- CAMOMILA:

1 punhado de flores frescas de camomila;

250 ml de água fervente. Em infusão

- VALERIANA:

1 colher (de sopa) de raiz de valeriana seca;

250 ml de água fervente. Em infusão

- ERVA CIDREIRA:

1 colher de folhas secas de erva-cidreira;

250 ml de água fervente. Em infusão

- FLOR DE MARACUJÁ:

01 colher de sopa

250 ml de água fervente. Em infusão

- CHÁ DE ALFACE:

03 folhas picadas

250 ml de água fervente. Em infusão

- JASMIM:

01 colher de sobremesa rasa

250 ml de água fervente. Em infusão

- MULUNGU:

01 colher de sopa rasa da casca do mulungu

250 ml de água. Ferver junto por 5 minutos

- CASCA DA LARANJA

Coloque junto a qualquer chá, ferver junto

- ERVA DOCE:

1 colher de sobremesa de folhas secas;

250 ml de água fervente. Em infusão

EXEMPLO: chá de mulungu (ferver junto) + valeriana (infusão) + casca de laranja (ferver junto)

Receitas bônus

Hummmmm...

Fáceis e práticas para você variar no seu dia a dia.

Nas próximas páginas você vai encontrar receitas de:

Café da manhã	Suco Detox com Abacaxi
Almoço	Tofu Grelhado com Purê de Mandioquinha
	Salada Colorida com Tahine e Arroz 7 Grãos
Lanche da tarde	Torta de Maçã Fit com Nozes
	Mousse de Abacate com Chocolate 80%
Jantar	Caldo de Legumes com Toque de Aspargos e Pimentão
	Sopa de legumes

Ah! Se fizer alguma, não esquece de tirar foto e compartilhar lá na **comunidade**, contando o que achou.

Ingredientes:

- 250ml de água
- 75g de Abacaxi
- 1/2 folha de couve
- 80g de Maçã
- 1 colher de chá de gengibre ralado (opcional)
- 5 folhas de hortelã (opcional)
- 1 colher de sopa de chia (10g)
- Gelo a gosto

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
2. Sirva gelado imediatamente e aproveite!

Sempre que puder, consuma sem coar para aproveitar melhor os nutrientes.

Bom apetite!

Almoço:

Tofu Grelhado com Purê de Mandioquinha

Ingredientes:

- 80g de tofu cortado em fatias
- 90g de mandioquinha cozida e amassada
- 1 fio de azeite de oliva
- ½ colher de chá de cúrcuma
- Sal e pimenta a gosto
- 100g pepino fatiado
- 80g de cenoura ralada
- Folhas à vontade (acelga, rúcula e alface americana)

Modo de preparo:

1. Tempere o tofu com sal, pimenta e cúrcuma e grelhe em uma frigideira com um fio de azeite até dourar dos dois lados.
2. Misture a mandioquinha amassada com menos que um fio de azeite e sal, formando um purê cremoso.
3. Monte o prato com o tofu grelhado, o purê e a salada de folhas com pepino e cenoura.
4. Sirva-se.

Bom apetite!

Almoço:

Salada Colorida com Tahine e Arroz 7 Grãos

Ingredientes:

- 50g de arroz 7 grãos cozido
- 15g de tahine
- 50g de pepino fatiado
- 50g de rabanete fatiado
- 50g de pimentão vermelho picado
- 50g de repolho roxo fatiado
- Folhas à vontade (alface romana, rúcula e hortelã)
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

- 1.** Em uma tigela, misture o arroz 7 grãos cozido com os vegetais fatiados.
- 2.** Tempere com sal e pimenta
- 3.** Regue com o tahine e misture bem.
- 4.** Sirva sobre uma base de folhas frescas.

Bom apetite!

Lanche da tarde: *Torta de Maçã Fit com Nozes*

Ingredientes:

- 1 maçã Fuji (90g) fatiada
- 20g de nozes picadas
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

- 1.** Distribua as fatias de maçã em um forma, salpique as nozes picadas e a canela por cima.
- 2.** Leve ao forno a 180°C por 10 minutos e sirva morno.

Bom apetite!

Lanche da tarde: *Mousse de Abacate com Chocolate 80%*

Ingredientes:

- 80g de abacate
- 10g de chocolate 80% derretido

Modo de preparo:

1. Amasse bem o abacate até formar um creme homogêneo.
2. Misture com o chocolate derretido e leve à geladeira por 15 minutos antes de consumir.

Bom apetite!

Jantar:

Caldo de Legumes com Toque de Aspargos e Pimentão

Ingredientes:

- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 50g de aspargos picados
- 50g de berinjela picada
- 50g de nabo picado
- 50g de pimentão vermelho picado
- 25g de broto de feijão
- 25g de salsão picado
- Água
- Sal e temperos naturais a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue a cebola e o alho até dourar.
2. Acrescente os aspargos, berinjela, nabo, pimentão e salsão, refogando por mais alguns minutos.
3. Adicione a quantidade de água que você achar melhor e deixe cozinhar por 30 a 40 minutos em fogo baixo.
4. Coe e beba apenas o caldo ou, se preferir, bata no liquidificador para um caldo mais cremoso.

Bom apetite!

Caso sinta fome no jantar, você pode **adicionar** 2 claras de ovos **OU** 1 opção de proteína vegetariana para que ajude na saciedade.

Jantar: *Sopa de Legumes*

Ingredientes:

- ½ cebola roxa picada
- 2 dentes de alho amassados
- 50g de abobrinha picada
- 50g de chuchu picado
- 50g de couve-flor
- 50g de tomate picado
- 25g de pimentão amarelo picado
- 25g de salsão picado
- 500ml de água
- Sal e temperos naturais a gosto
- Salsinha picada

Modo de preparo:

1. Refogue a cebola e o alho até dourar.
2. Adicione os legumes e refogue por mais 5 minutos.
3. Acrescente a água, tempere e deixe cozinhar até os legumes ficarem macios.
4. Ajuste o sal e os temperos. Finalize com salsinha picada e sirva quente.

Bom apetite!

Caso sinta fome no jantar, você pode **adicionar** 2 claras de ovos **OU** 1 opção de proteína vegetariana para que ajude na saciedade.



A sua saúde vem em primeiro lugar.

Vamos em frente juntos.