

# *Receitas*

EBOOK #1



WWW.CLINICASEVEN.COM.BR | @CLINICASEVEN

Nossa equipe de nutricionistas desenvolveu receitas exclusivas para você que está em tratamento na Clínica Seven.

Selecionamos receitas saudáveis e muito saborosas para que esse período seja um sucesso.

Aqui você encontrará opções rápidas, fáceis e nutricionalmente equilibradas para incluir no seu dia a dia.

DESEJAMOS QUE VOCÊ SE INSPIRE E COLHA MUITOS RESULTADOS!



## ÍNDICE

Como incluir as receitas na dieta?	03
BEBIDAS	04
SALADAS	10
MOLHOS	15
ENTRADAS	20
REFEIÇÕES PRINCIPAIS	26
SOPAS	43
LANCHES	48
SOBREMESAS	51



## Como incluir as receitas na dieta?

Cada receita possui descrição “como substituir no seu cardápio”. Use a lista de substituição do plano alimentar para entender quais grupos do seu dia usará em cada receita.

Por exemplo, a receita “wrap simples de couve com atum” equivale a 1 porção de proteínas, portanto, você incluirá na refeição onde existe a porção de proteína.



# B E B I D A S

## Chá Natural de Maçã

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- 2 maçãs grandes (sem miolos e sem sementes);
- Canela e gengibre a gosto.

**Modo de preparo:** corte as maçãs em cubos e leve ao fogo alto com água suficiente para cobri-las. Adicione a canela e o gengibre a gosto. Tampe a panela e deixe em fervura até o líquido adquirir um gosto agradável ao seu paladar. Desligue o fogo, peneire o chá, e sirva-o quente ou gelado.

**Dica:** para trazer mais praticidade no seu dia a dia, você pode preparar a receita, adicionar em forminhas de gelo e congelar. Assim, quando quiser tomar o chá, é só descongelar os cubinhos com um pouco de água.

**Como substituir no seu cardápio:** adicionar na contagem total de líquidos do seu dia.



# B E B I D A S

## **Suco de Melão com Limão**

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### **Ingredientes:**

- 1 fatia (130g) de melão;
- Suco de  $\frac{1}{2}$  limão;
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de água gelada ou 5 cubos de gelo.

**Modo de preparo:** bata todos os ingredientes no liquidificador até a mistura se tornar homogênea.

**Sugestão:** servir o suco bem gelado.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de fruta.



# B E B I D A S

## Suco Energizante

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- 1 fatia (130g) de melão;
- 1 colher (café) de gengibre em pó;
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de chá verde em temperatura ambiente;
- Suco de  $\frac{1}{2}$  limão;
- 5 folhas de hortelã.

**Modo de preparo:** bata todos os ingredientes no liquidificador até a mistura se tornar homogênea.

**Sugestão:** servir o suco bem gelado.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de fruta.



# B E B I D A S

## Suco de Morango com Hortelã

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- 5 morangos congelados;
- 150ml de água gelada;
- Folhas de hortelã a gosto.

**Modo de preparo:** bata todos os ingredientes no liquidificador até a mistura se tornar homogênea.

**Sugestão:** sirva o suco bem gelado.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a ½ porção de fruta.



# B E B I D A S

## Água Aromatizada

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

Para o preparo da água aromatizada, adicione os ingredientes a seguir em 1 litro de água filtrada gelada e deixe apurar o sabor por no mínimo 30 minutos. Quanto mais tempo apurar, mais saborosa sua água irá ficar.

Como substituir no seu cardápio: adicionar na contagem total de líquidos do seu dia.



# B E B I D A S

## **Gengibre com Hortelã**

1 ramo macerado de hortelã + 2 fatias maceradas de gengibre + suco de 1/2 limão.

## **Limão com Gengibre**

½ limão em fatias finas + 1 pedaço de raiz de gengibre fresco.

## **Limão Siciliano, Alecrim e Carambola**

½ limão siciliano + 1 ramo de alecrim + ½ carambola cortada em fatias de 2 centímetros.

## **Abacaxi com Hortelã**

4 rodelas de abacaxi + 4 a 6 ramos de hortelã.

## **Hibisco e Canela**

2 a 3 colheres (sopa) de hibisco + 3 a 5 pedaços de canela em pau.

## **Laranja e Pepino**

1 laranja cortada em rodelas finas + ½ pepino cortado em rodelas.

## **Laranja, Gengibre e Canela**

1 laranja cortada em rodelas finas + 5 fatias finas de gengibre + 3 a 5 pedaços de canela em pau.

## **Limão e Pepino**

5 fatias finas de pepino + 2 ou 3 fatias finas de limão.



# S A L A D A S

## Salada Colorida



SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- Alface roxa a gosto;
- Alface frisada a gosto;
- 3 colheres (sopa) de cenoura ralada;
- 1 unidade de laranja;
- Gengibre (opcional).

**Modo de preparo:** em um prato, disponha as folhas de alface roxa e frisada. Adicione a cenoura no meio do prato, formando um “ninho”. Corte a laranja e enfeite as bordas do ninho de cenoura. Por fim, salpique o gengibre e sirva.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de verduras e legumes e 1 porção de frutas.



# S A L A D A S

## **Salada de Edamame**

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### **Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de edamame;
- Suco de 1 limão espremido;
- 6 unidades de tomates cereja cortados ao meio;
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de broto de feijão;
- $\frac{1}{3}$  cebola picada;
- Sal e pimenta a gosto.

**Modo de preparo:** cozinhe o edamame por 2 minutos, escorra a água e acrescente água gelada para interromper o cozimento. Faça o mesmo com os brotos de feijão. Em uma tigela, adicione o edamame, os brotos de feijão, tomate e cebola. Tempere com limão, sal, pimenta do reino e sirva.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 2 porções de verduras e legumes e 1 porção de proteína.



# S A L A D A S

## **Salada de Shimeji**

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### **Ingredientes:**

- 1 colher (sopa) de alcaparras;
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada;
- 1 prato (sobremesa) de shimeji;
- 1 colher (chá) de orégano;
- 1 tomate picado;
- 4 folhas de alface cortadas em fatias;
- Sal e vinagre a gosto.

**Modo de preparo:** lave bem os cogumelos, retire os talos e pique. Cozinhe os cogumelos por cinco minutos, deixe esfriar e escorra a água. Em uma tigela, misture a cebolinha picada, as alcaparras, o orégano, o tomate e as folhas de alface. Mexa bem, tempere e sirva.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de verduras e legumes e 1 porção de proteína.



# S A L A D A S

## Tabule de Couve Flor

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de couve flor picada;
- 1 tomate picado em cubos;
- 1 colher (sopa) de hortelã picada;
- 1 colher (sopa) de cebola roxa picada;
- Suco de  $\frac{1}{2}$  limão;
- Sal a gosto.

**Modo de preparo:** adicione todos os ingredientes em uma tigela. Mexa e sirva gelado.

**Como substituir no seu cardápio:** 3 colheres de sopa da receita pronta equivalem a 1 porção de verduras e legumes.



# S A L A D A S

## **Salada Trio**

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### **Ingredientes:**

- Alface crespa a gosto;
- Alface roxa a gosto;
- Escarola a gosto;
- $\frac{1}{2}$  dente de alho;
- 1 colher sopa de mostarda;
- Salsinha picada a gosto;
- Sal e pimenta a gosto.

**Modo de preparo:** disponha as folhas de alface crespa, alface roxa e escarola em um prato e reserve. Em um recipiente, misture os dentes de alho amassados, mostarda, salsinha, sal e pimenta. Espalhe a mistura por cima da salada e sirva.

**Como substituir no seu cardápio:** receita sem substituição, você pode consumir de forma livre nas refeições principais.



# MOLHOS

## Molho Italiano

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de extrato de tomate;
- 1 colher (sopa) de vinagre branco;
- 1 dente de alho amassado;
- 2 colheres (chá) de orégano;
- 2 colheres (sopa) de pimenta do reino;
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado;
- 2 colheres (sopa) de aipo picado.

**Modo de preparo:** coloque todos os ingredientes em uma panela e cozinhe em fogo médio. Espere ferver até começar a engrossar e desligue o fogo.

**Como substituir no seu cardápio:** 2 colheres de sopa da receita pronta equivalem a 1 porção de verduras e legumes.



# MOLHOS

## Molho de Hortelã com Cebola

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de hortelã;
- $\frac{1}{2}$  cebola;
- Sal a gosto;
- 2 colheres (sopa) de água;
- Suco de  $\frac{1}{2}$  limão.

**Modo de preparo:** adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea. Mantenha no refrigerador.

**Como substituir no seu cardápio:** receita sem substituição, pode ser adicionada em saladas ou proteínas.



# MOLHOS

## **Molho de Laranja**

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### **Ingredientes:**

- 2 colheres (sopa) de suco de laranja;
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico;
- 1 colher (sopa) de mostarda zero;
- Adoçante xilitol (se necessário para tirar a acidez);
- Pimenta do reino moída a gosto.

**Modo de preparo:** em um refratário com tampa, adicione todos os ingredientes e misture. Mantenha no refrigerador.

**Como substituir no seu cardápio:** utilize 1 colher de sopa como tempero para a salada ou na proteína.



# MOLHOS

## Molho Oriental

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de shoyu light (ou coco aminos/shoyu de coco);
- Suco de  $\frac{1}{2}$  limão;
- 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado;
- Sal a gosto.

**Modo de preparo:** misture todos os ingredientes com um garfo até incorporar bem e disponha sobre a salada de sua preferência.

**Como substituir no seu cardápio:** receita sem substituição, pode ser adicionada em saladas ou proteínas.



# MOLHOS

## **Molho de Mostarda Dijon**

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### **Ingredientes:**

- 1 colher (sopa) de mostarda dijon;
- ½ dente de alho;
- Sal a gosto.

**Modo de preparo:** misture todos os ingredientes com um garfo até incorporar bem e disponha sobre a salada de sua preferência.

**Como substituir no seu cardápio:** receita sem substituição, pode ser adicionada em saladas ou proteínas.



# ENTRADAS

## Antepasto de Berinjela

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- 1 berinjela;
- 1 colher (sopa) de vinagre;
- $\frac{1}{2}$  cebola cortada em cubinhos;
- 1 dente de alho cortado em cubinhos;
- Sal a gosto;
- 1 xícara (chá) de água quente;
- Pimenta calabresa a gosto;
- Pimenta do reino a gosto.

**Modo de preparo:** corte a berinjela em cubos ou tiras. Coloque a berinjela de molho em água e sal por aproximadamente 1 hora. Escorra a água com sal e em seguida acrescente 1 xícara de água quente e deixe a berinjela de molho novamente por 10 minutos. Despreze a água e seque a berinjela com papel toalha. Refogue o alho e a cebola em água ou em 1 fio de azeite (se sua dieta permitir). Acrescente a berinjela e deixe dourar. Acrescente os demais ingredientes, exceto o vinagre, para temperar. Quando estiver mais macia, retire-a do fogo e armazene em um recipiente à parte. Adicione o vinagre e deixe curtir por pelo menos 1 hora antes de servir.

**Dica:** mantenha refrigerado por 3 dias ou congelado por até 1 mês.

**Como substituir no seu cardápio:** 3 colheres de sopa equivalem a 1 porção de verduras e legumes.



# ENTRADAS

## Carpaccio de Abobrinha



SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- ½ abobrinha cortada em fatias bem finas;
- 2 colheres (sopa) de mostarda zero;
- Suco de 1 limão;
- Cebolinha, orégano, sal e pimenta a gosto.

**Modo de preparo:** leve uma panela grande com água ao fogo. Assim que chegar ao ponto de fervura, adicione as fatias de abobrinha e deixe por 20 segundos. Retire do fogo, escorra e passe na água fria para interromper o cozimento. Espalhe as fatias de abobrinha em um prato ou bandeja. Em uma tigelinha, misture a mostarda e o limão, tempere a gosto. Distribua a mistura sobre a abobrinha, salpique cebolinha e sirva.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de verduras e legumes.



# ENTRADAS

## **Espetinho de Palmito, Tomate Cereja e Manjericão**

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### **Ingredientes:**

- 1 unidade de palmito em conserva;
- 3 unidades de tomates cereja;
- Manjericão a gosto;
- Palitos de madeira.

**Modo de preparo:** corte o palmito em rodelas e os tomates cereja ao meio. Coloque no palito intercalando uma rodelinha de palmito, uma folha de manjericão e metade do tomate cereja. Faça esse processo até utilizar todos os ingredientes e sirva.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de verduras e legumes.



# ENTRADAS

## Pupunha Assado

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- 100g de pupunha sem a casca;
- Ervas a gosto (orégano, tomilho, alecrim, manjericão);
- Pimenta do reino moída a gosto;
- 1 colher (chá) de sal marinho.

**Modo de preparo:** pré-aqueça o forno a 200°C. Corte a pupunha ao meio e tempere com sal e pimenta. Salpique as ervas e cubra com papel alumínio. Leve ao forno por 15 a 20 minutos. Com um garfo, verifique se a pupunha está devidamente cozida, caso não esteja cubra novamente e retorno ao forno até obter o ponto adequado. Em seguida retire o papel alumínio e mantenha no forno até dourar. Corte e sirva imediatamente.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de verduras e legumes.



# ENTRADAS

## Ceviche de Linguado

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE

### Ingredientes:

- 100g (1 filé) de peixe branco fresco (preferencialmente linguado);
- ½ colher (chá) de orégano;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 colher (café) de gengibre ralado;
- ½ cebola branca ou roxa em fatias finas;
- 1 colher (sobremesa) de pimenta dedo de moça picada;
- 2 colheres (sobremesa) de coentro ou salsinha;
- ½ xícara (chá) de suco de limão.

**Modo de preparo:** em uma tigela adicione o peixe cortado em tiras finas, orégano, sal, gengibre e o suco de limão. Deixe marinar por 10 minutos. Coloque o peixe em uma travessa oval funda (eliminando o tempero líquido), acrescente a cebola, a pimenta e o coentro ou salsinha e misture bem. Sirva imediatamente.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de proteína.



# ENTRADAS

## Rolinhos de Berinjela

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- 1 berinjela;
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate;
- Manjericão a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto.

**Modo de preparo:** corte a berinjela em fatias bem finas no sentido do comprimento. Recheie cada fatia da berinjela com o molho de tomate, as folhas de manjericão e tempere com sal e pimenta. Faça os rolinhos, arrume em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos.

**Dica:** a berinjela pode ser substituída por abobrinha.

**Como substituir no seu cardápio:** 3 rolinhos da preparação pronta, equivale a 1 porção de verduras e legumes.



# REFEIÇÕES PRINCIPAIS

## Espaguete de Abobrinha

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- 1 abobrinha com casca ralada ou cortada com apontador de legumes;
- Sal a gosto;
- Pimenta a gosto;
- Molho de tomate caseiro;
- 1/3 xícara (chá) de água.

**Modo de preparo:** em uma frigideira antiaderente, coloque a abobrinha com 1/3 de xícara de água e tempere. Salteie por cerca de três minutos, desligue o fogo e deixe tampado por 1 minuto. Coloque o molho e sirva quente.

**Como substituir no seu cardápio:** 3 colheres de sopa equivalem a 1 porção de verduras e legumes.



# REFEIÇÕES PRINCIPAIS

## Omelete de Claras

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE

### Ingredientes:

- 4 claras;
- 1 tomate picado com orégano;
- 2 colheres (sopa) de couve refogada;
- 2 colheres (sopa) de cebola;
- 1 palmito picado;
- Pimenta do reino a gosto;
- Salsinha e sal a gosto.

**Modo de preparo:** bata as claras e tempere com sal e pimenta-do-reino. Em seguida, acrescente a couve refogada, o tomate picado com orégano, a cebola e o palmito. Coloque na frigideira e vire para dourar dos dois lados. Retire do fogo, coloque em um prato e decore com a salsinha.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de proteína e 2 porções de verduras e legumes.



# REFEIÇÕES PRINCIPAIS

## Omelete de Claras com Atum

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE

### Ingredientes:

- 2 claras;
- 1 lata de atum em água;
- Temperos verdes a gosto;
- 1 tomate picado;
- Sal e pimenta a gosto.

**Modo de preparo:** bata as claras e tempere com sal e pimenta. Em seguida, acrescente o tomate picado com os temperos e o atum. Adicione a massa na frigideira e vire para dourar dos dois lados. Retire do fogo, coloque em um prato e decore com salsinha.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de proteína e 1 porção de verduras e legumes.



# REFEIÇÕES PRINCIPAIS

## Frango com Orégano

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE

### Ingredientes:

- 100 gramas de peito de frango;
- 1 colher (chá) de orégano fresco;
- $\frac{1}{4}$  colher (chá) de alho em pó;
- $\frac{1}{4}$  colher (chá) de cebola em pó;
- Sal e pimenta a gosto.

**Modo de preparo:** misture os temperos secos. Em seguida, misture um pouco de água com as especiarias e passe no peito de frango. Asse a proteína no forno à 350 graus por 15-20 minutos até dourar. Se necessário, adicione um pouco de água.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de proteína.



# REFEIÇÕES PRINCIPAIS

## Abobrinha Recheada com Carne Moída ou Frango

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE

### Ingredientes:

- 1 abobrinha;
- ½ unidade de cebola;
- ½ tomate cortado em cubos;
- 100g de carne moída ou frango.

**Modo de preparo:** corte as abobrinhas em sentido longitudinal. Com a ajuda de uma colher, raspe o miolo. Reserve. Em uma panela refogue o alho, a cebola e o tomate. Acrescente a proteína e o miolo da abobrinha para cozinhar junto. Recheie a abobrinha com esse refogado e leve ao forno por 30 minutos.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de proteína e 1 porção de verduras e legumes.



# REFEIÇÕES PRINCIPAIS

## Chicken Curry

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE

### Ingredientes:

- 100g de frango em cubos;
- 1/4 de xícara (chá) de água;
- Uma pitada de açafrão;
- ½ cebola;
- 1 dente de alho amassado e picado;
- Sal e pimenta a gosto;
- Curry a gosto.



**Modo de preparo:** em uma panela, adicione as especiarias, a cebola picada e o alho. Em seguida, refogue o frango e adicione o curry.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de proteína.



# REFEIÇÕES PRINCIPAIS

## Tilápia com Ervas

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE

### Ingredientes:

- 100g de tilápia;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão;
- 1 dente de alho picado e amassado;
- 1 colher (sopa) de cebola picada;
- Salsa fresca;
- Sal e pimenta a gosto.

**Modo de preparo:** refogue o peixe no suco de limão com um pouco de água, e em seguida, acrescente a cebola, o alho e as ervas.

Caso prefira preparar no forno, disponha o peixe com as especiarias em uma assadeira com um pouco água, e asse à 350°C por 20 minutos até que o peixe esteja macio e suculento. Finalize enfeitando com salsa picada.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de proteína.



# REFEIÇÕES PRINCIPAIS

## Assado de Peixe Branco com Aspargos



SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE

### Ingredientes:

- 100g de peixe branco;
- 2 aspargos;
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de água;
- 2 colheres (chá) de alcaparras;
- 4 colheres (sopa) de suco de limão;
- 1 dente de alho picado e amassado;
- 1 colher (sopa) de cebola picada;
- Salsa, sal e pimenta a gosto.

**Modo de preparo:** em uma assadeira coloque uma camada de peixe, os aspargos, misture os temperos e despeje por cima. Em seguida, leve ao forno à 350°C por 20 minutos ou até o peixe e os aspargos ficarem completamente cozidos. Finalize com suco de limão e salsa.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de proteína e 1 porção de verduras e legumes.



# REFEIÇÕES PRINCIPAIS

## Frango com Tomate e Manjericão

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE

### Ingredientes:

- 100g de frango em cubos;
- 1 xícara (chá) de tomate picado;
- $\frac{1}{4}$  xícara (chá) de água;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão;
- 2 colheres (sopa) de cebola picada;
- 2 dentes de alho fatiados;
- 3 folhas de manjericão fatiadas;
- Orégano;
- Alho poró;
- Sal e pimenta a gosto.

**Modo de preparo:** coloque o frango em uma panela pequena com o suco de limão. Adicione o alho, a cebola e a água. Quando o frango estiver cozido, acrescente o tomate fresco e manjericão. Continue cozinhando por mais 5 a 10 minutos. Acrescente sal e pimenta a gosto. Decore com manjericão fresco.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de proteína e 1 porção de verduras e legumes.



# REFEIÇÕES PRINCIPAIS

## Frango ao Forno com Alho Poró

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE

### Ingredientes:

- 100g de filé de frango;
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- 1 dente de alho amassado;
- 1 colher (chá) de manjericão;
- Sal a gosto;
- 1 alho poró (parte branca);
- 1 tomate picado;
- 3 colheres (sopa) de cogumelos fatiados.

**Modo de preparo:** tempere o frango com o limão, alho, manjericão e sal. Coloque em um refratário e reserve. Misture o alho-poró, o tomate e os cogumelos, e coloque sobre o frango. Leve ao forno médio a 180 graus, por cerca de 20 minutos.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de proteína e 2 porções de verduras e legumes.



# REFEIÇÕES PRINCIPAIS

## Wrap de Couve

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE

### Ingredientes:

- 4 folhas de couve;
- 1 lata de atum em pedaços ou ralado em água OU 100g de peito de frango desfiado;
- 1 colher (chá) de cebolinha picada;
- 1 colher (chá) de cebola roxa picada;
- 1 tomate picado;
- 1 colher (sobremesa) de molho de tomate;
- Pimenta do reino e sal a gosto.

**Modo de preparo:** retire os talos da couve, deixando a folha da verdura mais lisa. Em uma panela quente com água e sal, cozinhe cada folha de couve por 30 segundos. Retire e coloque imediatamente em uma tigela com água gelada. Seque muito bem cada folha com papel toalha. Para o recheio: Abra a lata de atum e escorra o líquido OU cozinhe o peito de frango desfiado. Em uma tigela misture a proteína, a cebola, a cebolinha, o molho de tomate e o tomate picado e tempere com sal e pimenta do reino. Pegue cada folha de couve, coloque uma porção de recheio e enrole como um rocambole, dobrando as laterais antes do último giro para dar acabamento.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de proteína e 1 porção de verduras e legumes.



# REFEIÇÕES PRINCIPAIS

## Hambúrguer de Carne

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE

### Ingredientes:

- 100g de patinho moído;
- Cebolinha fresca a gosto;
- Sal e pimenta a gosto;
- $\frac{1}{2}$  cebola média ralada.

**Modo de preparo:** junte todos os ingredientes e modele os hambúrgueres. Coloque em uma assadeira antiaderente. Leva ao forno pré-aquecido por 15 minutos a 200 graus e deixe assando por mais ou menos 20 a 25 minutos.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de proteína.



# REFEIÇÕES PRINCIPAIS

## Lombo com Cebola Caramelizada

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE

### Ingredientes:

- 100g de filé de lombo suíno;
- 1 cebola;
- 1/3 xícara (chá) de xilitol;
- ½ limão;
- 1 colher (sobremesa) de shoyu light ou néctar de coco;
- Sal e pimenta à gosto.

**Modo de preparo:** tempere o lombo com sal, pimenta e limão. Leve para assar no forno ou grelhe na frigideira. Para o molho coloque em uma panela a cebola, o xilitol, shoyu light e água, e mexa até o adoçante dissolver e a mistura ficar homogênea. Acrescente o molho no lombo.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de proteína.



# REFEIÇÕES PRINCIPAIS

## Legumes Assados

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$  de cenoura;
- $\frac{1}{4}$  de abobrinha;
- $\frac{1}{4}$  de brócolis;
- $\frac{1}{4}$  de tomate;
- $\frac{1}{4}$  de cebola;
- Temperos a gosto (alecrim, manjericão, sal, pimenta);
- Sal a gosto.

**Modo de preparo:** adicione os legumes cortados em uma assadeira antiaderente, salpique os temperos e cubra com papel alumínio. Leve ao forno a 180 graus até que fiquem cozidos. O tempo de cozimento pode variar de acordo com o forno.

**Como substituir no seu cardápio:** 3 colheres de sopa da receita pronta equivalem a 1 porção de verduras e legumes.



# REFEIÇÕES PRINCIPAIS

## Mexido de Tofu

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- 120g de tofu;
- ½ alho poró;
- 1 colher (chá) de cúrcuma;
- Cebolinha e espinafre a gosto;
- Sal rosa e pimenta do reino a gosto.

**Modo de preparo:** Corte o alho-poró e o espinafre em fatias finas, e leve ao fogo com um pouco de água para refogar. Em seguida, amasse o tofu com um garfo e tempere com cúrcuma, sal e pimenta do reino. Acrescente essa mistura ao alho e o espinafre, e refogue até obter o ponto desejado. Caso sinta necessidade, adicione 2 colheres de água para ficar mais úmido. Desligue o fogo, salpique a cebolinha e sirva.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de proteína.



# REFEIÇÕES PRINCIPAIS

## Edamame com Especiarias

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de edamame cozido;
- 1 colher (chá) de pimenta do reino em pó;
- $\frac{1}{4}$  colher (chá) de pimenta calabresa;
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) de orégano;
- Sal a gosto.

**Modo de preparo:** em uma frigideira adicione a pimenta do reino, pimenta calabresa, o sal e aqueça até ficar bem aromático. Retire do fogo e acrescente o orégano. Ferva as vagens de edamame em água até ficarem macias. Passe em um escorredor e seque-as com papel toalha. Misture o edamame com o mix de especiarias e sirva.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de proteína.



# REFEIÇÕES PRINCIPAIS

## Espaguete de Cenoura e Abobrinha com Molho Funghi

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- 1 cenoura média;
- 1 abobrinha;
- 100g de funghi seco;
- 50ml de molho de tomate caseiro sem gordura;
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de cebola picada;
- 1 dente de alho ralado;
- 1 pitada de sal;
- 300ml de água.

**Modo de preparo:** corte a cenoura e a abobrinha em tiras finas. Doure o alho em uma panela com 2 colheres de sopa de água. Adicione a cenoura e a abobrinha, e refogue até que fiquem macias. Salpique um pouco de sal e reserve. Para o molho, hidrate o funghi na água por 30 minutos. Escorra a água, pique o funghi em pedaços pequenos e reserve. Doure a cebola em uma panela com 2 colheres de sopa de água, acrescente o funghi e refogue. Adicione o molho de tomate e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Em seguida, finalize acrescentando o molho ao espaguete de abobrinha e cenoura.

**Como substituir no seu cardápio:** 3 colheres de sopa da receita pronta equivalem a 1 porção de verduras e legumes.



# SOPAS

## Sopa de Legumes com Frango

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE

### Ingredientes:

- ½ chuchu descascado e cortado;
- ½ cenoura picada;
- 1 prato (cheio) de acelga ou espinafre;
- 1 tomate picado;
- Cebola e alho;
- 100g de peito de frango desfiado.

**Modo de preparo:** cozinhe os legumes em 1 litro de água. Em outra panela, refogue a cebola (em água), o tomate, o frango e a acelga ou o espinafre. Depois de cozidos, bata os legumes no liquidificador. Junte o caldo ao refogado, ferva novamente e adicione o sal e temperos a gosto.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de proteína e 2 porções de verduras e legumes.



# SOPAS

## Caldo Verde Light

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE

### Ingredientes:

- 1 dente de alho picado;
- ½ cebola média picada;
- 1 chuchu descascado e cortado em pedaços grandes;
- 1 litro de água fervente;
- 100g de peito de frango ou filé mignon;
- 1 maço de couve picada;
- 4 colheres (sopa) de salsa picada;
- Sal a gosto.

**Modo de preparo:** em uma panela refogue o alho e a cebola (em água). Junte o chuchu e refogue. Acrescente a água e o sal e cozinhe por 20 minutos. Bata a sopa no liquidificador e volte à panela. Adicione o frango ou a carne e deixe cozinhar por mais alguns minutos. Coloque a couve picada e ajuste os temperos. Finalize com a salsa.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de proteína e 2 porções de verduras e legumes.



# SOPAS

## Creme de Couve Flor com Frango

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE

### Ingredientes

- 1 couve-flor pequena;
- 1 cebola média;
- 100g de peito de frango desfiado;
- Salsinha e sal à gosto.

**Modo de preparo:** cozinhe a couve-flor na água por 20 minutos, e após amolecer retire-a da água e bata no liquidificador. Em uma panela, coloque a cebola picada e adicione o frango desfiado. Em seguida junte com o creme de couve-flor e acrescente 1 xícara de água. Tempere a gosto.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de proteína e 2 porções de verduras e legumes.



# SOPAS

## Sopa de Espinafre com Palmito

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- 2 palmitos cortados em cubos;
- 1 maço de espinafre picado;
- Cebola e alho;
- 1 tomate picado;
- Sal a gosto.

**Modo de preparo:** refogue o maço de espinafre e o palmito e reserve. Em outra panela, refogue a cebola e o alho (em água), e acrescente o tomate. Bata o espinafre e o palmito no liquidificador e junte ao refogado. Ferva novamente, adicione sal e temperos a gosto.

**Dica:** não se esqueça de acrescentar 1 porção de proteína.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 2 porções de verduras e legumes.



# SOPAS

## Creme de Aspargos

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- 200g de aspargos;
- 30g de cebola;
- 500ml de água;
- Sal e pimenta do reino a gosto.

**Modo de preparo:** ferva 500ml de água, adicione os aspargos e logo em seguida desligue o fogo (não é preciso cozinhar os aspargos totalmente). Reserve. Em outra panela refogue a cebola (em água). Junte com os aspargos e bata tudo no liquidificador. Coloque sal, pimenta do reino e sirva em seguida.

**Dica:** não se esqueça de acrescentar 1 porção de proteína.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 3 porções de verduras e legumes.



# L A N C H E S

## **Chips de Couve**

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### **Ingredientes:**

- 1 maço de couve;
- Sal e pimenta do reino moída a gosto.

**Modo de preparo:** lave e seque bem as folhas de couve para que elas fiquem crocantes. Corte em faixas largas e espalhe em uma assadeira forrada com papel manteiga. Tempere com sal e pimenta-do-reino moída e leve ao forno pré-aquecido a 180°C. Deixe assar por cerca de 15 minutos, vire as folhas e deixe por mais 15 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e deixe esfriar antes de servir.

**Dica:** você também pode preparar essa receita na AirFryer, seguindo o mesmo tempo e temperatura.

**Como substituir no seu cardápio:** receita a base de folhas de couve, pode ser consumida de forma livre.



# LANCHES

## Palitos de Cenoura e Pepino



SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$  pepino japonês;
- 1 cenoura média.

**Modo de preparo:** lave e seque a cenoura e o pepino. Corte-os em palitos, na grossura que desejar, tentando manter um padrão. Reserve em um pote e mantenha refrigerado por até 3 dias.

**Dica:** você pode acompanhar a receita com um dos molhos presentes nesse ebook ou com mostarda Dijon.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 2 porções de verduras e legumes.



# L A N C H E S

## **Snacks de Abobrinha**

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### **Ingredientes:**

- $\frac{1}{2}$  abobrinha média;
- Sal, pimenta do reino, orégano e tomilho a gosto.

**Modo de preparo:** corte a abobrinha em tiras bem finas. Espalhe em uma assadeira forrada com papel manteiga, e tempere com sal e pimenta-do-reino moída. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos e vire as fatias. Deixe no forno por mais 15 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e deixe esfriar antes de servir.

**Dica:** você pode fazer na AirFryer seguindo o mesmo tempo e temperatura.

**Como substituir no seu cardápio:** 6 tiras finas equivalem a 1 porção de verduras e legumes.



# S O B R E M E S A S

## Gelatina com Maçã

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE

### Ingredientes:

- 1 envelope de gelatina diet (sabor a sua escolha de cor vermelha);
- 1 maçã;
- 1 unidade de canela em pau;
- $\frac{1}{2}$  litro de água fervente.

**Modo de preparo:** ferva a água diretamente na panela de pressão e dissolva o conteúdo do envelope da gelatina. Descasque a maçã, corte-a em cubos e acrescente a panela. Adicione a canela e tampe a panela. Assim que pegar pressão, conte 3 minutos e desligue o fogo. Deixe sair a pressão para depois abrir a panela. Despeje em um refratário e leve à geladeira até endurecer.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de frutas.



# S O B R E M E S A S

## Sorvete de Frutas

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- ½ banana prata congelada;
- 5 morangos congelados.

**Modo de preparo:** bata os ingredientes em um mixer ou liquidificador até ficar na consistência de sorvete. Caso precise, adicione um pouco de água.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de frutas.



# S O B R E M E S A S

## Creme de Mamão Papaia

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- 1 banana prata;
- $\frac{1}{2}$  mamão papaia.

**Modo de preparo:** bata os ingredientes em um triturador, mixer ou liquidificador até ficar na consistência de creme. Adicione algumas gotas de limão para não escurecer. Caso haja necessidade, pode adicionar um pouco de água.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 2 porções de frutas.



# S O B R E M E S A S

## **Doce de Banana com Canela**

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### **Ingredientes:**

- 1 banana prata amassada;
- Canela em pó a gosto.

**Modo de preparo:** em uma panela em fogo baixo, adicione a banana amassada e canela em pó a gosto. Misture até chegar na consistência desejada.

**Dica:** você pode optar por aquecer a banana no micro-ondas ou no forno.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de frutas.



# S O B R E M E S A S

## Doce de Maçã sem Açúcar

SEM GLÚTEN | SEM LACTOSE | VEGANA

### Ingredientes:

- 1 maçã cortada em cubos;
- ½ copo de água;
- Canela e gengibre em pó a gosto.

**Modo de preparo:** em uma panela adicione a maçã, água, canela e gengibre. Mexa até ficar com um caldinho cremoso causado pela própria casca da maçã, e se necessário adicione mais água.

**Dica:** você também pode fazer dessa receita uma geleia, para isso deixe cozinhar um pouco mais e depois bata no liquidificador.

**Como substituir no seu cardápio:** receita equivale a 1 porção de frutas.



**PRIMEIRO**

você muda a alimentação,

**DEPOIS**

*ela muda você*

