



Nome: Rodrigo Alves Freire

data: 07/05/2021

**08:00 Refeição 1: \_ 1 cápsula de ômega 3 + 1 cápsula de vitamina D 2000ui +****Opção 1:** \_ 15g de whey protein com 200mls de leite desnatado + uma unidade de fruta (ver lista) + 25g de aveia**Opção 2:** \_ mingau de aveia (ver receita) + 1 unidade de fruta (ver lista) **ou** 30g de uva passa**Opção 3:** \_ crepioca: \_ 2 ovos inteiros + 10g de mussarela + 40g de tapioca – se quiser adicionar orégano, tomate e cebolinha**Opção 4:** \_ Panqueca (ver receita) + 30g de uva passa ou 1 unidade de fruta (ver lista)**Opção 5:** \_ 200mls de leite desnatado com café – se quiser adoçar com stevia/xilitol, não usar açúcar **ou** 200mls de iogurte 0% de gordura (molico/activia) +\_ 2 fatias (50g) de pão integral **ou** 30g de torrada integral ou 40g de tapioca ou 1 unidade de pão de frigideira (ver receita) ou 30g de pão francês (meia unidade aprox.) +

\_ 20 a 30g de queijo cottage ou creme de ricota light +

\_ 20g de frango desfiado ou atum light ou peito de peru +

\_ uma unidade de fruta (ver lista)

**Opção 6:** \_ bolo de aveia de micro-ondas (ver receita)**Opção 7:** \_ Cuscuz: 2 ovos inteiros + 40g de flocão**OBS:** se quiser variar, pode usar granola no lugar da aveia**10:00 Refeição 2: \_ uma unidade de fruta (ver lista) +**\_ 25g entre (castanha do pará/amêndoas/nozes/avelã/castanha de caju crua/amendoim cru) **ou** 30g de pasta de amendoim integral – se quiser adoçar com stevia **ou** 100g de abacate – se quiser adoçar com stevia **ou** 20g de paçoca**13:00 Refeição 3: \_ 1 comprimido de polivitamínico**\_ vegetais ver lista (até 200g). Temperar com **UMA** colher de sopa de azeite extra virgem**1 cápsula de ômega 3 +**\_ 200g de arroz integral **ou** 180g de arroz branco +\_ 100g de feijão cozido **ou** lentilha cozida **ou** grão de bico (quando não consumir, adicionar 60g de arroz) +\_ 145g de carne vermelha **ou** 4 ovos inteiros (omelete/cozida/mexida) – caso faça omelete pode adicionar 1 fatia de peito de peru tomate e cebolinha **ou** 145g de lombo suíno **ou** 120g de sobrecoxa de frango s/ pele **ou** 135g de salmão **ou** 195g de carne branca**OBS 1:** \_ caso queira, pode substituir o arroz e feijão por: \_ 325g de batata doce cozida água/vapor / 325g de mandioquinha água/vapor/ 215g de macarrão / 215g de mandioca cozida água/vapor / 325g de cará cozido água/vapor/ 540g de batata inglesa cozida água/vapor/ 385g de milho / 115g de tapioca**15:00 / 16:00 Refeição 5:**\_ 2 fatias (50g) de pão integral **ou** 1 unidade de pão de frigideira (ver receita) **ou** 1 fatia de rap10 +

\_ 20 a 30g de queijo branco +

\_ 1 copinho (150/170g) de iogurte DESNATADO + 15g de aveia **ou** granola - se quiser adoçar com stevia **ou** 200mls de iogurte 0% de gordura (molico/activia) + 15g de aveia **ou** granola +\_ uma unidade de fruta (ver lista) **ou** 25g de mini biscoitos de arroz integral (camil) **ou** 20g de chocolate ou 1 barrinha de cereal nutry**20:00 Refeição 6: \_ vegetais ver lista (até 200g). Temperar com **UMA** colher de sopa de azeite extra virgem****1 cápsula de ômega 3 +**\_ 200g de arroz integral **ou** 180g de arroz branco +\_ 100g de feijão cozido **ou** lentilha cozida **ou** grão de bico (quando não consumir, adicionar 60g de arroz) +\_ 155g de carne branca **ou** 3 ovos inteiros + 1 clara (omelete/cozida/mexida) – caso faça omelete pode adicionar 1 fatia de peito de peru tomate e cebolinha **ou** 100g de sobrecoxa de frango s/ pele **ou** 105g de salmão **ou** 115g de carne vermelha**OBS 1:** \_ caso queira, pode substituir o arroz e feijão por: \_ 325g de batata doce cozida água/vapor / 325g de mandioquinha água/vapor/ 215g de macarrão / 215g de mandioca cozida água/vapor / 325g de cará cozido água/vapor/ 540g de batata inglesa cozida água/vapor/ 385g de milho / 115g de tapioca**22:00 / 00:00 Refeição 7:**

\_ 200mls de leite desnatado ou 1 copinho (150/170g) de iogurte desnatado +

\_ 35g de whey protein +

\_ 1 unidade de fruta (ver lista) +

\_ 30g de aveia ou granola

**Observações :**

- Não usar açúcar, quando for adoçar, usar adoçante (preferência stevia, ou o que preferir)
- Restringir doces, açúcar, mel, refrigerantes, frituras e álcool. Beber muita água durante o dia (2,5 litros ou mais por dia aproximadamente).
- Sair apenas **UMA** refeição livre por semana (se conseguir, a cada 15 dias)
- Frutas, sucos de frutas, água de coco só usar aonde estiver indicado (se estiver indicado), não é liberado para tomar à vontade, pois os mesmos são saudáveis, mas não são livres de calorias
- Se quiser usar azeite/óleo vegetal para a preparação das carnes, untar sem exagero
- Não usar temperos prontos, apenas os indicados, não precisa cortar o uso de sal, usar com moderação
- Usar a balança de precisão de cozinha sempre que puder para pesar as porções, erramos muitas vezes em comer com qualidade, mas pecar na quantidade
- Sair da dieta apenas como o recomendado acima, respeitando a regularidade da saída e o número de refeições livres

**Se quiser usar com moderação: café/chá (não adoçar com açúcar, se quiser adoçar com adoçante)**

**Suplementos:**

- whey protein
- ômega 3 1000mg
- polivitamínico
- vitamina D 2000ui
- creatina

**Temperos:** alho, cebola, alecrim, manjericão, louro, cravo, canela, orégano, vinagre, limão

**Carnes usadas na Dieta (cozida / assada / grelhada)**

**Carne Branca:** filé de frango / filé de tilápia /atum (peça ou light enlatado) / filé de pescada / merluza / pescada branca / badejo / cação/filé mignon suíno/

**Carne Vermelha (cozida Assada Grelhada):** patinho / alcatra / lagarto / coxão mole/ músculo/filé mignon/coxão duro/paleta/ contra filé sem gordura / maminha

**Lista de Frutas:** 165g de maçã / 165g de Pêra / 250g de pêssego / 165g de ameixa vermelha / 300g de morango / 300g de melão / 165g de goiaba / 165g de laranja / 165g de mexerica / 200g de abacaxi / 300g de melancia / 100g de banana / 200g de mamão / 200g de kiwi / 165g de uva / 165g de manga (**APENAS NOS HORÁRIOS ESTIPULADOS**)

**Vegetais lista:** \_ espinafre, jiló, rúcula, chicória, pepino, coentro, vagem, tomate, berinjela, rabanete, couve flor, alho, quiabo, alcachofra, alface, aipo, acelga, couve, pimentão, rúcula, nabo, abobrinha italiana, agrião, cebolinha, chuchu, brócolis, repolho, palmito.

**\_ Pesar os alimentos sempre preparados**

**Medidas caseiras aproximadas:** 1 colher de sopa de arroz (25g) / 1 colher de sopa de aveia (15g) / 100g de carne (um filé médio) / 1 colher de sopa cheia de feijão (15g) / castanhas 1 unidade (4 a 6g) /



## Receitas

**Mingau de aveia:** (colocar 25g de aveia + 15g de whey protein em um recipiente, colocar 200mls de leite desnatado, deixar no microondas por 30s, depois colocar 1 colher de chá de canela (opcional) e também se quiser adicionar adoçante stevia).

**Panqueca:** 25g de aveia + 15g de whey protein + 2 claras + até 200mls de leite desnatado ficar atenta quantidade do leite, ir adicionando aos poucos para manter uma consistência bem pastosa e grossa, para não ficar muito “aguado” não formando a panqueca posteriormente), colocar a fruta (caso tenha em sua orientação) junta ou separada (após a panqueca pronta, fica a gosto), se quiser adoçar com adoçante, adicionar cacau em pó puro e canela, bater tudo no liquidificador. Após, untar uma frigideira com óleo de coco ou azeite extra virgem, despejar a solução e deixar em fogo baixo com tampa até ganhar consistência, após isso virar caso necessário

**Pão de frigideira:** \_ 25g de farelo de aveia ou farinha de banana verde +

- \_ 1 ovo inteiro +
- \_ meia colher de chá de fermento em pó
- \_ 1 colher de sopa de água
- \_ sal a gosto

\_ Preparo: misturar bem os ingredientes, distribuir em uma frigideira untada com azeite extra virgem (pouca quantidade) fogo médio/baixo, e virar o pão para dourar a seu gosto.

**Bolo de aveia de microondas:** \_ em uma vasilha, misturar a aveia (25g), uma unidade de fruta (ver lista) amassada ou cortada, 2 a 3 colheres de sopa de leite (para umedecer a massa), 1 ovo, 10g de cacau (opcional), 15g de whey, até formar uma massa homogênea e acrescentar 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó.

\_ Com uma caneca untada com pouca manteiga ou azeite, misturar a massa e despejar a mistura e levar ao micro-ondas em potencial alta por aproximadamente 7 min.

\_ Calda (opcional): \_ em uma vasilha pequena, misturar o cacau em pó, com 20ml de água e levar ao microondas por 1:30, e a cada 20 segundos retirar e misturar até o ponto desejado (mais líquida/pastosa) E dispor por cima do bolo pronto. Pode utilizar canela em pó