



DE 10-DIAS

PLANO ALIMENTAR

Para emagrecimento na
menopausa



Junte-se a nós agora!
reverse.health/r/iniciar

BEM-VINDA AO REVERSE HEALTH

O PRIMEIRO PROGRAMA
DE EMAGRECIMENTO COM
FOCO NA MENOPAUSA

Criamos um plano alimentar de 10 dias para ajudá-la a perder os quilos teimosos da menopausa.

O que acontece em seu corpo durante a menopausa?

1. As alterações hormonais (a queda do estrogênio é a principal culpada) que ocorrem durante a menopausa impactam a taxa metabólica, aumentando a probabilidade de ganho de peso e ganho de gordura ao redor do abdômen.
2. A produção de colágeno diminui rapidamente durante a menopausa, afetando a elasticidade e a aparência da sua pele, e talvez sua confiança também.
3. Músculo e densidade óssea também são perdidos durante este período devido à diminuição do estrogênio, o que aumenta a chance de desenvolver osteoporose.
4. O microbioma intestinal muda significativamente durante a menopausa, à medida que as bactérias benéficas diminuem e as bactérias causadoras de doenças aumentam, potencialmente levando à síndrome do intestino permeável e inflamação.
5. À medida que os níveis de estrogênio caem, o corpo se torna menos responsivo ao hormônio insulina. A resistência à insulina está associada a níveis elevados de açúcar no sangue, aumentando a suscetibilidade ao diabetes. Recomenda-se uma dieta moderada em carboidratos e rica em fibras, conforme descrito em nosso plano alimentar.

Essas mudanças são todas normais e muito comuns, e podem ser melhoradas com um estilo de vida e dieta saudáveis. Nossa equipe de especialistas em nutrição, menopausa, fitness e mentalidade tem ampla experiência e refinou nosso programa com base em evidências através de anos de pesquisa e prática aplicada, entregando a você um plano que funciona. A pedra angular do nosso programa é o plano alimentar, do qual você encontrará uma amostra nas páginas a seguir.



Talvez você esteja se perguntando, por que um **plano alimentar** ?

Porque a pesquisa confirma que uma dieta saudável em vez de suplementos é o tratamento mais eficaz para os sintomas da menopausa (Boletim de Nutrição, 2023) *.

Então, qual é a "dieta da menopausa" perfeita?

Não é nenhum segredo, nem uma pílula de perda de gordura. É simplesmente uma dieta equilibrada que consiste em:

-  Quantidades moderadas de peixe
-  Laticínios e carnes brancas
-  Legumes e frutas coloridos
-  Feijão, lentilha, nozes e cereais integrais
-  Até o vinho está incluído
-  Com moderação: doces e bebidas açucaradas, comida para viagem



O plano alimentar baseia-se nos seguintes princípios:

- Abordagem especificamente projetada e baseada na ciência para reduzir os sintomas comuns da menopausa, como ganho de peso, ondas de calor, fadiga, dor nas articulações, etc.
- Nossos planos alimentares nunca são inferiores a 1200kcal/dia para garantir o metabolismo ideal e hormônios equilibrados.
- Proporção de macronutrientes de 40% de proteínas, 30% de carboidratos e 30% de gorduras saudáveis.



Uma vez no aplicativo, você também se beneficiará de um rastreador, vídeos de exercícios, um curso de treinamento para ajudá-la a se manter no caminho certo e acesso à nossa incrível comunidade com **usuárias motivadas** e incrivelmente solidárias. Recuperar sua saúde e confiança é o melhor presente que você pode fornecer a si mesma depois de todos esses anos.



Esperamos que você goste das receitas deste documento e nos encontre no aplicativo em breve para potencializar suas chances de sucesso na perda de peso duradoura e melhora da saúde.



Matt Jones,
Diretor de Nutrição
Reverse Health

Obs: Se você é vegetariana ou vegana, entre em contato conosco para obter seu plano alimentar modificado. Para quaisquer outras sensibilidades alimentares, fique à vontade para substituir ingredientes de acordo com sua preferência.



* Para TRH (terapia de reposição hormonal), consulte seu profissional médico. O Reverse Health não oferece orientação médica ou hormonal.

O QUE DIZEM

NOSSAS USUÁRIAS

Para mais comentários, visite: reverse.health/reviews



Maria, perdeu 12 kg

Não cabia mais roupa, faltava-me energia, meus joelhos doíam quando me agachava ou subia as escadas, e minha autoestima estava péssima. Depois da menopausa e da pandemia, meu peso disparou. Seis meses com o programa e já perdi 13 quilos. Meu marido também gosta muito da comida. Então, para mim, o Reverse Health realmente incitou uma mudança enorme e positiva na minha vida, tanto em termos de peso quanto de alimentação.

No geral, estou tão feliz que eu consegui passar por este programa com sucesso. Eu realmente não achei que iria conseguir. Minha autoestima e confiança aumentaram, tanto em relação à culinária quanto à escolha de boas alternativas alimentares. E eu voltei a usar minhas roupas favoritas!

Tereza

Já fiz muitas dietas, mas esse plano é mesmo diferente. Estou perdendo minha terrível barriga de menopausa, e as orientações são tão simples. Estou amando!



Antes

Depois



Joana, perdeu 9 kg

Estou gostando muito do programa e nunca pensei que poderia emagrecer comendo os alimentos que amo! Aos 66 anos, perdi 20 kg! Emagreci tanto que “reverti” a tensão no meu coração! Tenho prontuários médicos para comprovar. Meu cardiologista está encantado com meu progresso.

Clara, perdeu 7 kg

Eu entrei no Reverse Health em 1º de janeiro de 2023, com 63,5 kg e totalmente fora de forma. Dois meses depois, estou com 57,5 kg e me sinto muito mais em forma e saudável. Tenho mais energia, fico menos sem ar, durmo melhor e gosto mais da minha comida. Acho as receitas do RH deliciosas, bem equilibradas, rápidas e fáceis de preparar. Meu marido também perdeu 10 kg!



Junte-se a nós agora: reverse.health/r/iniciar

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Smoothie bowl proteico



Serve:

2



Prep:

5 min



Cozinhar:

0 min

Nutrientes por porção

Calorias

310

Carboidratos

39,4g

Proteína

26g

Gordura

5,4g

Ingredientes

300g (2 xícaras) de iogurte grego desnatado

120g ($\frac{3}{4}$ xícara) de morangos congelados

2 colheres de sopa de xarope de bordo

1 scoop (25g) de whey protein de baunilha

Instruções

1. Adicione o iogurte, o whey protein, as frutas congeladas e o xarope de bordo ao liquidificador e bata bem até ficar homogêneo e cremoso.
2. Sirva em uma tigela e aproveite.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Salada de frango, laranja e nozes



Serve:

2



Prep:

10 min



Cozinhar:

10 min

Nutrientes por porção

Calorias

345

Carboidratos

22,1g

Proteína

18,6g

Gordura

20,2g

Ingredientes

Para a salada:

200g peito de frango

4 punhados de salada de rúcula

¼ pé de alface americana

1 laranja

⅓ de fruto de romã, sementes

¼ xícara (30g) de nozes torradas

Instruções

1. Descasque a laranja, corte a polpa e reserve. Esprema o suco do restante da laranja e separe-o para o molho.
2. Misture os ingredientes do molho em uma xícara, tempere com sal e pimenta.
3. Corte o peito de frango em 4 pedaços menores, tempere com sal, cubra com azeite e coloque em uma assadeira quente (grelhar por 4 minutos de ambos os lados).

Veja mais na próxima página

DIA 1

 Café da manhã

 Almoço

 Jantar

 Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10

Ingredientes

Para o molho:

3 colheres de sopa de mel

2 colheres de sopa de mostarda

1 colher de sopa de azeite

1 colher de sopa de suco de limão

2 colheres de sopa de suco de laranja

$\frac{1}{3}$ colher de chá de canela

Instruções

4. Regue os pedaços de frango com uma colher de sopa do molho e continue a grelhar por cerca de 1,5 minutos em fogo um pouco mais baixo. Vire, depois regue com outra colher de sopa de molho e grelhe por mais um minuto.
5. Retire da panela e reserve. Depois de resfriado, corte em pedaços.
6. Misture as folhas da salada e divida entre dois pratos, depois cubra com a laranja e o frango. Polvilhe com as sementes de romã e nozes torradas. Regue com o restante do molho e sirva.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Salmão, purê de batata-doce e brócolis



Serve:

1



Prep:

5 min



Cozinhar:

10 min

Nutrientes por porção

Calorias

250

Carboidratos

15,4g

Proteína

34,2g

Gordura

5,8g

Ingredientes

100g de brócolis cozido no vapor

½ batata-doce

160g de filé de salmão

Sal

Pimenta-do-reino

1 colher de sopa de azeite

Instruções

1. Aqueça ½ batata-doce no micro-ondas em potência alta, por 12-14 min, virando no meio do tempo (cuidado, a batata fica muito quente!); descasque a batata em um prato. Amasse usando um garfo + tempere com sal/pimenta.
2. Pique o brócolis em pedaços pequenos, aqueça 1 colher de sopa de azeite em uma frigideira em temperatura média/alta + asse o salmão por 2-3 min.
3. Monte o prato com o salmão e o brócolis e aproveite!

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Bowl de iogurte grego com kiwi e manga



Serve:

1



Prep:

5 min



Cozinhar:

0 min

Nutrientes por porção

Calorias

252

Carboidratos

40,4g

Proteína

16,4g

Gordura

2,7g

Ingredientes

150g de iogurte grego desnatado

½ xícara de manga

1 kiwi inteiro

15g de granola

Instruções

1. Lave, em seguida, corte cuidadosamente a manga de cada em duas grandes fatias. Corte cada fatia ao meio e, em seguida, passe a faca (lado plano paralelo à tábua de picar) cuidadosamente através da manga para remover a pele. Pique a manga em cubos.
2. Lave o kiwi. Corte o kiwi ao meio, em seguida, coloque cada metade com o lado plano para baixo. Corte o kiwi em pequenos cubos. Remover a pele do kiwi é opcional.
3. Em uma tigela, adicione o iogurte grego, a manga e o kiwi e cubra com granola. Adicione granola a gosto.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Muffin de ovos, brócolis e presunto



Serve:

6



Prep:

10 min



Cozinhar:

10 min

Nutrientes por porção

Calorias

111

Carboidratos

1,4g

Proteína

10,1g

Gordura

7,2g

Ingredientes

½ brócolis

5 ovos

1 dente de alho picado

Flocos de pimenta calabresa (opcional)

4 fatias de presunto picado

⅓ xícara (30g) de queijo ralado

Opção vegetariana:



Substitua o presunto por queijo branco, queijo de cabra ou seus vegetais favoritos.

Instruções

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Coloque o brócolis em uma panela com água fervente e cozinhe por aproximadamente 3 min. Coe e corte em pequenos pedaços.
3. Bata os ovos em uma tigela média, adicione o alho picado e tempere com sal e pimenta-do-reino, e flocos de pimenta calabresa (opcional).
4. Unte uma bandeja de muffin de 6 moldes com óleo ou manteiga e recheie as formas com brócolis, presunto e queijo ralado uniformemente divididos. Despeje os ovos batidos nas formas e leve ao forno por 10-15 minutos, ou até que os ovos fiquem firmes.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Salada cítrica de camarão



Serve:

4



Prep:

10 min



Cozinhar:

15 min

Nutrientes por porção

Calorias

282

Carboidratos

14g

Proteína

26g

Gordura

15g

Ingredientes

1 colher de sopa de azeite

1 laranja (140g), sumo

1 limão (100g), sumo

450g camarões crus ou cozidos, limpos

600g (8 xícaras) de folhas de salada

1 abacate em cubos

1 cebola-roxa pequena cortada em cubos

¼ xícara (30g) de amêndoas laminadas

½ (60g) laranja cortada em rodela

Sal e pimenta

Instruções

1. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o suco de laranja, o suco de limão, o sal e a pimenta. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e adicione o molho, leve ao fogo e cozinhe até reduzir na metade, cerca de 5-8 minutos.
2. Adicione os camarões, tempere com sal e pimenta, tampe e cozinhe por cerca de 5 minutos até que os camarões fiquem rosa (se usar camarão cru). Tire do fogo, deixe esfriar um pouco.
3. Misture os camarões com as folhas verdes em uma tigela grande. Regue com azeite, adicione o abacate, a cebola-roxa e as amêndoas laminadas. Para servir, tempere a gosto com sal e pimenta e regue com mais suco de laranja e limão, se necessário.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Batata-doce e frango ao forno



Serve:

4



Prep:

20 min



Cozinhar:

35 min

Nutrientes por porção

Calorias

370

Carboidratos

42,8g

Proteína

32,3g

Gordura

7,8g

Ingredientes

500g de batata-doce

2 cebolas-roxas cortadas e 4 partes

350g de brócolis em floretes

8 dentes de alho com casca

2 colheres de chá de tomilho seco

1 colher de chá de alecrim seco

1 ½ colheres de sopa de azeite

Instruções

1. Preaqueça o forno a 200°C. Adicione a batata-doce, a cebola, o brócolis e o alho a uma assadeira grande e polvilhe com as ervas secas. Tempere e regue com mais de 1 colher de sopa do azeite, depois misture tudo. Espalhe os vegetais em uma camada uniforme e asse por 15 minutos.
2. Retire a forma do forno e dê uma boa misturada nos legumes. Adicione os pedaços de frango e regue com a ½ colher de sopa de azeite restante. Esprema sobre o suco de limão e polvilhe com a páprica. Volte ao forno por 15 minutos.

Veja mais na próxima página

DIA 1

 Café da manhã

 Almoço

 Jantar

 Lanche

DIA 2

Ingredientes

6 coxas de frango sem pele, cada uma cortada ao meio

2 limões, 1 para o suco e 1 cortado em quatro partes para servir

1 colher de chá de páprica defumada

150ml ($\frac{1}{3}$ xícara) de caldo de frango

Instruções

3. Despeje a maior parte do caldo de frango, em seguida, asse por 15-20 minutos finais (completando com um pouco mais de caldo se começar a secar) até que o frango esteja cozido e os vegetais estejam bem macios. Esprema os dentes de alho sem a pele e sirva com os pedaços de limão.

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10

DIA 1

☪ Café da manhã

☺ Almoço

🍲 Jantar

🍷 Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Batida de proteína & laranja



Serve:

4



Prep:

5 min



Cozinhar:

0 min

Nutrientes por porção

Calorias

282

Carboidratos

14g

Proteína

26g

Gordura

15g

Ingredientes

1 laranja

200ml de leite de amêndoas
(ou alternativo), sem açúcar

1 scoop (25g) de whey ou proteína
vegana

Instruções

1. Misture o whey / proteína vegana com o leite de aveia usando um shaker ou liquidificador.
2. Aproveite seu smoothie com uma laranja ou sua fruta favorita.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Mingau proteico



Serve:

2



Prep:

5 min



Cozinhar:

10 min

Nutrientes por porção

Calorias

375

Carboidratos

44g

Proteína

19g

Gordura

15g

Ingredientes

2 xícaras (chá) de leite de amêndoas sem açúcar

1 xícara de aveia

1 scoop (25g) de whey protein de baunilha

1 banana cortada em rodelas

¼ xícara (30g) de nozes picadas

Opções de substituição para esta receita:

Você pode substituir o whey protein por 3 colheres de sopa de iogurte grego desnatado; e as nozes por um punhado de amêndoas ou castanhas de caju.

Instruções

1. Em uma panela pequena, leve o leite de amêndoas para ferver. Mexa a aveia e cozinhe em fogo brando durante 5-7 minutos, mexendo constantemente para não grudar. Retire a panela do fogo e mexa o whey até ficar bem combinado.
2. Divida o mingau em duas tigelas e cubra com a banana fatiada e as nozes. Sirva imediatamente.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Frango grelhado com salada de abacaxi



Serve:

2



Prep:

10 min



Cozinhar:

10 min

Nutrientes por porção

Calorias

356

Carboidratos

34g

Proteína

27g

Gordura

16g

Ingredientes

Para a salada:

200g peito de frango

4 fatias de abacaxi enlatado

2 punhados de folhas de salada

 $\frac{1}{3}$ xícara (10g) de folhas de hortelã $\frac{1}{2}$ cebola pequena bem picada

Instruções

1. Misture os ingredientes do molho em uma saladeira, tempere com sal. Adicione as folhas de espinafre e hortelã e deixe descansar.
2. Enquanto isso, corte os peitos de frango ao meio, horizontalmente (você terá 4 filés de frango), coloque em uma panela quente e cubra cada peito de frango com uma fatia de abacaxi, tempere com pimenta-do-reino. Grelhe por cerca de 6-8 minutos, depois vire e grelhe por mais 5 minutos (nesta fase, retire o abacaxi e deixe grelhar ao lado do frango).

Veja mais na próxima página

DIA 1

 Café da manhã

 Almoço

 Jantar

 Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10

Ingredientes

Para o molho:

2 colheres de sopa de azeite

1 colher de chá de gengibre ralado

1 dente de alho picado

1 limão espremido

1 colher de chá de mel

Tabasco (opcional)

Opção vegetariana:



Substitua o frango grelhado por ricota ou tofu frito ou assado.

Opções de substituição para esta receita:

Você pode substituir o abacaxi por 1 maçã; e a hortelã por um punhado de espinafre.

Instruções

3. Retire do fogo e deixe o frango descansar 3 minutos, depois corte-o em tiras.
4. Adicione o frango à salada com o abacaxi fatiado e a cebola bem picada, misture antes de servir.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Wrap de camarão picante, manga, abacate e salada para acompanhar



Serve:

1



Prep:

5 min



Cozinhar:

5 min

Nutrientes por porção

Calorias

363

Carboidratos

37,7g

Proteína

22,1g

Gordura

13,7g

Ingredientes

2 xícaras de chá de folhas verdes

1 colher de sopa de molho picante

½ abacate, fatiado

40g de manga

1 tortilha de trigo/wrap

120g de camarões cozidos

Sal e pimenta

Instruções

1. Combine todos os ingredientes em uma tigela. Adicione os pedaços de camarão e misture bem. Tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Recheie o wrap com a mistura de camarão e sirva com as folhas verdes como acompanhamento. Tempere com um pouco de suco de limão, sal e pimenta.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



logurte com framboesas e barra de proteína



Serve:

1



Prep:

5 min



Cozinhar:

0 min

Nutrientes por porção

Calorias

253

Carboidratos

33,1g

Proteína

26,8g

Gordura

1,4g

Ingredientes

150g de iogurte sem açúcar

1 scoop de whey protein

15g de framboesas

1 barra de proteína da sua escolha

Obs:

Você pode usar qualquer barra de proteína sem açúcar de até 90 kcal ou granola.

Instruções

1. Coloque o iogurte em uma taça com um scoop de whey protein e misture bem.
2. Cubra com framboesas e uma barra de proteína triturada.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Omelete clássica com salada



Serve:

1



Prep:

5 min



Cozinhar:

5 min

Nutrientes por porção

Calorias

375

Carboidratos

44g

Proteína

19g

Gordura

15g

Ingredientes

3 ovos

90g de tomate-cereja

½ xícara de rúcula

1 colher de chá de manteiga

½ colher de chá de azeite

1 pitada de pimenta

1 pitada de sal

Instruções

1. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo médio. Adicione a manteiga e derreta delicadamente.
2. Enquanto isso, quebre os ovos em uma tigela. Use um garfo para batê-los e tempere com sal e pimenta-do-reino.
3. Despeje os ovos na frigideira e distribua uniformemente por toda a superfície usando uma espátula.
4. Continue a mover cuidadosamente a mistura de ovos até que comece a formar uma omelete consistente. Use sua espátula para evitar que a mistura de ovos grude nas laterais da frigideira.
5. Depois de cozido, sirva imediatamente com folhas verdes e metades de tomate-cereja como acompanhamento e um fio de azeite extravirgem.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Wraps de frango e espinafre



Serve:

2



Prep:

5 min



Cozinhar:

10 min

Nutrientes por porção

Calorias

432

Carboidratos

33,8g

Proteína

31,9g

Gordura

18,9g

Ingredientes

2 tomates inteiros e grandes para salada

250g de peito de frango

2 tortilhas de trigo

1 limão siciliano

60g de iogurte grego desnatado

60g de queijo cheddar

1 cenoura pequena

40g de espinafre

½ colher de chá de ervas finas

½ colher de chá de sal + ½ colher de chá de pimenta

Instruções

1. Corte os peitos de frango em pedaços pequenos. Em seguida, adicione o sal, a pimenta, as ervas finas e suco de um limão. Misture bem e leve o frango para grelhar. Você pode assar no forno (200°C. por 15-20 minutos).
2. Quando cozido, coloque no prato. Divida o frango entre dois wraps aquecidos e cubra com iogurte, espinafre, queijo ralado, cenoura ralada e tomates fatiados. Enrole e bom apetite!

Nota:

Se quiser tornar esta receita mais rápida, você pode usar sobras de frango ou comprar frango desfiado.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Robalo, quinoa e legumes refogados



Serve:

1



Prep:

5 min



Cozinhar:

10 min

Nutrientes por porção

Calorias

368

Carboidratos

19,5g

Proteína

33,3g

Gordura

17,5g

Ingredientes

1 colher de sopa de azeite

1 ½ xícara de legumes refogados

40g de quinoa

160g de peixe, robalo

Sal e pimenta

Instruções

1. Ferva uma chaleira. Aqueça uma panela cheia de água fervente salgada em fogo alto. Adicione a quinoa e ferva por 13-14 minutos, até ficar cozida, depois escorra. Volte para a panela e reserve.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione ½ colher de sopa do azeite e refogue os legumes por 2-3 minutos, mexendo regularmente. Transfira para uma tigela pequena e reserve.
3. Tempere o peixe com sal e pimenta-do-reino. Reaqueça a panela com o azeite restante em fogo médio-alto. Adicione o peixe, com a pele para baixo, e cozinhe por 4 minutos, até dourar e ficar crocante. Vire e cozinhe por 1-2 minutos, até ficar cozido. Sirva a quinoa cozida e, em seguida, os legumes assados e o robalo por cima.

DIA 1

☒ Café da manhã

☒ Almoço

☒ Jantar

☑ Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Smoothie tropical de cenoura



Serve:

4



Prep:

5 min



Cozinhar:

0 min

Nutrientes por porção

Calorias

95

Carboidratos

24g

Proteína

1g

Gordura

0g

Ingredientes

1 xícara (240ml) de suco de cenoura

1 manga descascada picada

1 xícara (165g) de abacaxi picado

1 colher de chá de gengibre ralado

¼ xícara (60ml) de água de coco

Instruções

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador em alta velocidade e bata até ficar homogêneo. Sirva sobre gelo e aproveite!

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Omelete com queijo cottage & manjericão



Serve:

4



Prep:

5 min



Cozinhar:

5 min

Nutrientes por porção

Calorias

352

Carboidratos

5,2g

Proteína

24,9g

Gordura

25,7g

Ingredientes

8 ovos grandes

4 colheres de sopa de água

1 colher de sopa de manteiga

1 cacho de manjericão fresco

200g de queijo cottage

125g de tomate cereja

Instruções

1. Bata os ovos com água e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça $\frac{1}{4}$ de óleo em uma frigideira e asse 1 omelete fina, repita até ter 4 omeletes. Mantenha-os aquecidos sob papel alumínio.
3. Pique bem o manjericão e misture com o requeijão. Tempere com pimenta moída na hora.
4. Corte os tomates em quartos. Divida o requeijão e o tomate sobre as omeletes e enrole-as. Corte na diagonal e sirva imediatamente.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Wrap de salada de atum



Serve:

2



Prep:

10 min



Cozinhar:

0 min

Nutrientes por porção

Calorias

510

Carboidratos

49,6g

Proteína

47,4g

Gordura

13,6g

Ingredientes

1 lata de atum

½ cabeça de alface

70g de milho

4 tomates

Limão

2 wrap de tortilla integral

1 colher de chá de azeite

Pimenta-do-reino

Instruções

1. Corte finamente todos os itens da salada (alface e tomate) e coloque em uma tigela de mistura.
2. Escorra e adicione o atum, depois esprema o limão, adicione o azeite e um toque de pimenta-do-reino. Misture bem com os itens de salada em cubos usando uma colher de pau.
3. Distribua uniformemente entre as tortilhas e, em seguida, enrole em seus melhores wraps! Coloque um palito de dente de madeira para mantê-los juntos, se necessário, eles estarão bem embalados. Qualquer salada que sobrar, sirva ao lado.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Filé de bacalhau, batatas e mix de legumes



Serve:

2



Prep:

5 min



Cozinhar:

15 min

Nutrientes por porção

Calorias

308

Carboidratos

35,4g

Proteína

23,7g

Gordura

7,9g

Ingredientes

250g de batatas novas

200g de filé de bacalhau congelado

200g de legumes congelados misturados

1 colher de sopa de azeite

Instruções

1. Pré-aqueça o forno e cozinhe o bacalhau com um fio de azeite e ervas/especiarias, conforme necessário, de acordo com as instruções de embalagem em uma folha de papel alumínio, grande o suficiente para fazer um pacote.
2. Corte suas batatas novas pela metade e ferva por 15 a 20 minutos.
3. Cozinhe seu feijão verde no vapor por todo o tempo em que suas novas batatas estiverem fervendo.
4. Escorra as batatas novas, esmague suavemente com um batedor de batatas e, em seguida, espalhe sobre o alecrim seco.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Iogurte com bagas, mirtilos e chocolate amargo



Serve:

1



Prep:

5 min



Cozinhar:

0 min

Nutrientes por porção

Calorias

432

Carboidratos

33,8g

Proteína

31,9g

Gordura

18,9g

Ingredientes

150g de iogurte sem açúcar

60g de mirtilos ou bagas

15g de chocolate amargo 85%

Nota:

Você pode substituir o chocolate amargo por 10 amêndoas ou 7 nozes.

Instruções

- Opção 1: Coloque o chocolate em uma tigela e aqueça no micro-ondas por 5-10 segundos. Retire e cubra com iogurte grego e mirtilos.
- Opção 2: Coloque o iogurte e os mirtilos em uma tigela e cubra com o chocolate picado.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Farinha de aveia rica em proteínas com mirtilos



Serve:

2



Prep:

5 min



Cozinhar:

0 min

Nutrientes por porção

Calorias

285

Carboidratos

36,9g

Proteína

18.8g

Gordura

6,9g

Ingredientes

480ml (2 xícaras) de leite de amêndoas

80g (1 xícara) de aveia

1 colher (25g) de proteína de soro de leite de baunilha

60g de mirtilos congelados

Instruções

1. Em uma panela pequena, leve o leite para ferver. Mexa a aveia e cozinhe em lume brando durante 5-7 minutos, mexendo constantemente para evitar grudar. Retire a panela do fogo e mexa a proteína em pó até ficar bem combinada e cubra com frutas congeladas.
2. Como alternativa, adicione leite e aveia a uma tigela e leve ao micro-ondas em potência máxima por 3 minutos, mexendo bem na metade do cozimento. Retire do micro-ondas e mexa na proteína em pó até ficar bem combinado e cubra com as bagas congeladas.
3. Divida o mingau entre 2 tigelas. Sirva imediatamente.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Pepino, abacate & salada de frango



Serve:

4



Prep:

10 min



Cozinhar:

15 min

Nutrientes por porção

Calorias

304

Carboidratos

12g

Proteína

21g

Gordura

20g

Ingredientes

Para a salada:

½ cabeça de alface iceberg desfiada

Uma dúzia de folhas de manjericão, rasgadas

1 abacate

2 colheres de chá de suco de limão

½ pepino descascado

¼ xícara (25g) de nozes

Instruções

1. Coloque a alface iceberg em uma tigela grande. Adicione as folhas de manjericão rasgadas e misture. Divida entre 2 tigelas.
2. Tempere os filés de frango com sal e esfregue com azeite. Aqueça uma panela seca e frite o frango por 5 minutos de cada lado.
3. Enquanto isso, misture a mostarda e o mel. Unte a parte de cima dos filés com metade do molho, depois vire e cozinhe por mais 1,5 minutos. Repita do outro lado. Depois de cozido, esfriar levemente e picar.

Veja mais na próxima página

DIA 1

 Café da manhã

 Almoço

 Jantar

 Lanche

DIA 2

Para o frango:

2 filés de peito de frango

1 colher de sopa de azeite

1 colher de sopa de mostarda

1 colher de sopa de mel

Para o molho:

3 colheres de sopa de iogurte

1 colher de sopa de maionese

1 dente de alho picado

Instruções

4. Corte a polpa do abacate em cubos e regue com suco de limão. Descasque e corte o pepino.
5. Prepare o molho de alho misturando todos os ingredientes do molho — tempere com sal e pimenta.
6. Cubra as saladas com o frango picado, abacate, pepino e nozes. Despeje sobre o molho de alho e sirva.

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Espetos de porco em salada verde mista



Serve:

2



Prep:

40 min



Cozinhar:

25 min

Nutrientes por porção

Calorias

279

Carboidratos

13g

Proteína

30g

Gordura

13g

Ingredientes

2 tomates grandes

200g de carne de porco magra, cortada em cubos

 $\frac{1}{3}$ de pepino

1 pimentão verde médio

1 cebola roxa média

40g chouriço

 $\frac{1}{2}$ limão siciliano

1 xícara de rúcula

 $\frac{1}{2}$ colheres de chá de azeite de oliva extra virgem

1 colher de chá de páprica + 1 colher de sopa de orégano moído

Instruções

1. Coloque carne de porco cortada em cubos em uma tigela com páprica e orégano. Esprema o limão e misture bem com uma colher. Cubra a geladeira por 30-45 minutos para marinar.
2. Enquanto isso, corte o pimentão verde, o chouriço fatiado (não muito fino ou vai queimar sob a grelha) e o quarto de cebola roxa.
3. Prepare sua salada. Basta cortar pepino, metade e depois fatiar tomates e jogar em uma tigela com rúcula e um toque de azeite e suco de limão.
4. Quando estiver pronto, deslize a carne de porco, os pedaços de pimentão verde, a cebola roxa e o chouriço sobre os espetos e, em seguida, grelhe em fogo médio por cerca de 15 minutos, lembrando-se de virar por toda parte.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Tigela de iogurte com bagas



Serve:

1



Prep:

5 min



Cozinhar:

0 min

Nutrientes por porção

Calorias

432

Carboidratos

33,8g

Proteína

31,9g

Gordura

18,9g

Ingredientes

200g (¾ cup) de iogurte Grego sem gordura

30g de muesli

60g de bagas congeladas

Instruções

1. Adicione as bagas a uma tigela segura para micro-ondas e ao micro-ondas na potência máxima por 30 segundos.
2. Retire do micro-ondas e cubra com iogurte e muesli.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Queques de ovos de pequeno-almoço



Serve:

12



Prep:

10 min



Cozinhar:

15 min

Nutrientes por porção

Calorias

115

Carboidratos

1,6g

Proteína

7,8g

Gordura

8,6g

Ingredientes

10 ovos de galinha caipiras grandes

50g de queijo ralado sem lactose

8 fatias de bacon

1 xícara de espinafre bebê

100ml de leite sem lactose

1 colher de sopa de cebolinha fresca picada

1 colher de chá de pimenta-do-reino

5. Leve ao forno por 20 a 25 minutos até dourar por cima. Deixe esfriar antes de retirar cuidadosamente da bandeja.

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 180°C (forno com ventilador 180°C).
2. Bata os ovos e o leite e, em seguida, mexa no queijo ralado. Continue a misturar bem.
3. Frite as fatias de bacon em uma panela antiaderente em fogo médio até ficar crocante. Transfira para uma folha de rolo de cozinha e seque para retirar o excesso de óleo. Pique em pedaços pequenos e, em seguida, adicione à mistura de ovos, juntamente com cebolinha fresca e espinafre grosseiramente picado.
4. Finalize com pimenta-do-reino e uma pitada de sal. Unte uma forma de muffin de 12-xícaras e divida a mistura uniformemente.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Atum & quinoa toss salada



Serve:

2



Prep:

5 min



Cozinhar:

10 min

Nutrientes por porção

Calorias

299

Carboidratos

41g

Proteína

37g

Gordura

11g

Ingredientes

Para a salada:

1 xícara (185g) de quinoa cozida

¼ xícara (50g) de grão-de-bico enlatado, enxaguado e escorrido

½ pepino picado

1 colher de sopa de queijo feta esfarelado

10 tomates cereja, cortados pela metade

2 latas de atum enlatado em água

Instruções

1. Cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture os ingredientes do molho em uma tigela pequena. Em seguida, misture a quinoa e os ingredientes restantes em uma tigela diferente.
3. Regue com o curativo e jogue suavemente para revestir.

Veja mais na próxima página

DIA 1

 Café da manhã

 Almoço

 Jantar

 Lanche

DIA 2

Ingredientes

Para o curativo:

1 colher de sopa de azeite

2 colheres de chá de vinagre de vinho tinto

1 colher de chá de suco de limão fresco

1 colher de chá mostarda de Dijon

Sal e pimenta

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10

Opções de substituição para esta receita:

Você pode substituir o atum por 100g de peito de frango, cortado em cubos; e o queijo feta com 2 colheres de sopa de abacate.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Frango harissa e cuscuz de limão



Serve:

2



Prep:

15 min



Cozinhar:

25 min

Nutrientes por porção

Calorias

368

Carboidratos

33g

Proteína

37g

Gordura

9,7g

Ingredientes

340g peito de frango (2 peças)

220g legumes mediterrânicos

110g cuscuz pronto para comer

1 xícara de salsinha fresca picada

30g pasta de harissa

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a gás a 5 / 180°C. Coloque os dois peitos de frango em uma bandeja à prova de forno e cubra cada um com 2 colheres de chá de pasta de harissa. Leve ao forno por 10 minutos.
2. Em seguida, retire o frango do forno (mantenha o forno ligado) e adicione os legumes congelados à bandeja. Tempere com sal e pimenta e cubra com um pouco de azeite ou fritura. Volte ao forno por 25 minutos.
3. 5 minutos antes do frango e legumes serem feitos coloque o cuscuz em uma tigela com 170ml de água fervente e cubra.
4. Depois de cozido, adicione os legumes e a salsa picada ao cuscuz. Cubra com o frango e divirta-se!

DIA 1

☛ Café da manhã

☺ Almoço

🍲 Jantar

🍌 Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Smoothie de proteína antioxidante de mirtilo



Serve:

1



Prep:

5 min



Cozinhar:

0 min

Nutrientes por porção

Calorias

197

Carboidratos

14g

Proteína

26g

Gordura

4g

Ingredientes

½ xícara (125ml) de água de coco

½ xícara (125ml) de leite de amêndoas, sem açúcar

1 colher de whey protein de baunilha

½ xícara (50g) de mirtilos congelados

1 colher de chá de canela em pó

1 colher de chá de sementes de chia

Opção vegana:



Substitua o whey protein pelo vegan protein em pó.

Instruções

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo e sirva.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Torrada com ovo, abacate e tomate-cereja



Serve:

1



Prep:

5 min



Cozinhar:

10 min

Nutrientes por porção

Calorias

364

Carboidratos

29,3g

Proteína

19g

Gordura

19,1g

Ingredientes

2 fatias de pão integral

50g de abacate

70g de tomate-cereja

2 ovos

Flocos de pimenta

Instruções

1. Torre o pão na torradeira ou frigideira até dourar e ficar crocante.
2. Para os ovos: coloque os ovos em uma panela. Despeje água fria sobre os ovos até ficarem totalmente submersos. Leve a água para ferver, depois reduza o fogo para baixo e cozinhe por 4-6 minutos para ferver. Deixe os ovos esfriarem completamente antes de descascar.
3. Coloque o $\frac{1}{3}$ de abacate sobre a torrada, corte-o e amasse-o por cima da torrada.
4. Cubra com os ovos e os tomates cereja e tempere com sal, pimenta e flocos de pimenta a gosto.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Sanduíche de maçã e presunto defumado com maionese de mostarda



Serve:

1



Prep:

5 min



Cozinhar:

5 min

Nutrientes por porção

Calorias

368

Carboidratos

22g

Proteína

25,8g

Gordura

19,6g

Ingredientes

25g de baguete (aprox. 20 cm)

½ colher de sopa de maionese

½ colher de chá de mostarda integral

½ maçã pequena

3 fatias de presunto defumado

30g de cheddar fatiado

2 colheres de sopa de picles ou chutney

1 punhado de rúcula

Instruções

1. Fatie a baguete ao meio no comprimento. Misture a maionese com a mostarda e corte a maçã em rodelas finas.
2. Espalhe a mistura de maionese na baguete, depois coloque o presunto, o queijo, a maçã e o picle ou chutney.
3. Finalize com a rúcula e colocando o topo da baguete e cortando o sanduíche ao meio.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Robalo, quinoa e legumes refogados



Serve:

1



Prep:

5 min



Cozinhar:

10 min

Nutrientes por porção

Calorias

368

Carboidratos

19,5g

Proteína

33,3g

Gordura

17,5g

Ingredientes

1 colher de sopa de azeite

1 ½ xícara de legumes refogados

40g de quinoa

160g de peixe, robalo

Sal e pimenta

Instruções

1. Ferva uma chaleira. Aqueça uma panela cheia de água fervente salgada em fogo alto. Adicione a quinoa e ferva por 13-14 minutos, até ficar cozida, depois escorra. Volte para a panela e reserve.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione ½ colher de sopa do azeite e refogue os legumes por 2-3 minutos, mexendo regularmente. Transfira para uma tigela pequena e reserve.
3. Tempere o peixe com sal e pimenta-do-reino. Reaqueça a panela com o azeite restante em fogo médio-alto. Adicione o peixe, com a pele para baixo, e cozinhe por 4 minutos, até dourar e ficar crocante. Vire e cozinhe por 1-2 minutos, até ficar cozido. Sirva a quinoa cozida e, em seguida, os legumes assados e o robalo por cima.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Bolachinha de arroz com amendoim e banana



Serve:

1



Prep:

5 min



Cozinhar:

0 min

Nutrientes por porção

Calorias

263

Carboidratos

36g

Proteína

3g

Gordura

11,9g

Ingredientes

50g de bolachinhas de arroz

2 colheres de chá de manteiga de amendoim (ou qualquer manteiga de castanhas de sua escolha)

½ banana (ou qualquer fruta de sua escolha - kiwis, morangos etc. também vão bem)

½ colher de chá de sementes de chia

Instruções

1. Espalhe a manteiga de castanhas uniformemente por cima de cada bolachinha de arroz.
2. Fatie a banana (ou fruta escolhida) por cima da manteiga de castanhas.
3. Polvilhe com algumas sementes de chia (se disponível).

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Mingau proteico



Serve:

2



Prep:

5 min



Cozinhar:

10 min

Nutrientes por porção

Calorias

375

Carboidratos

44g

Proteína

19g

Gordura

15g

Ingredientes

2 xícaras (chá) de leite de amêndoas sem açúcar

1 xícara de aveia

1 scoop (25g) de whey protein de baunilha

1 banana cortada em rodelas

¼ xícara (30g) de nozes picadas

Opções de substituição para esta receita:

Você pode substituir o whey protein por 3 colheres de sopa de iogurte grego desnatado; e as nozes por um punhado de amêndoas ou castanhas de caju.

Instruções

1. Em uma panela pequena, leve o leite de amêndoas para ferver. Mexa a aveia e cozinhe em fogo brando durante 5-7 minutos, mexendo constantemente para não grudar. Retire a panela do fogo e mexa o whey até ficar bem combinado.
2. Divida o mingau em duas tigelas e cubra com a banana fatiada e as nozes. Sirva imediatamente.

DIA 1

☒ Café da manhã

☒ Almoço

☒ Jantar

☒ Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Presunto e bagel de pepino



Serve:

1



Prep:

5 min



Cozinhar:

0 min

Nutrientes por porção

Calorias

542

Carboidratos

62,7g

Proteína

27,7g

Gordura

20,1g

Ingredientes

1 bagel liso inteiro

3 fatias de presunto, fatia

1 pepino pequeno

20g de queijo macio com baixo teor de gordura

Instruções

1. Metade do seu pepino e fatie de pepino.
2. Coloque o bagel com queijo macio, rodela de pepino e presunto.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Wraps de frango e espinafre



Serve:

2



Prep:

5 min



Cozinhar:

10 min

Nutrientes por porção

Calorias

432

Carboidratos

33,8g

Proteína

31,9g

Gordura

18,9g

Ingredientes

2 tomates inteiros e grandes para salada

250g de peito de frango

2 tortilhas de trigo

1 limão siciliano

60g de iogurte grego desnatado

60g de queijo cheddar

1 cenoura pequena

40g de espinafre

½ colher de chá de ervas finas

½ colher de chá de sal + ½ colher de chá de pimenta

Instruções

1. Corte os peitos de frango em pedaços pequenos. Em seguida, adicione o sal, a pimenta, as ervas finas e suco de um limão. Misture bem e leve o frango para grelhar. Você pode assar no forno (200°C. por 15-20 minutos).
2. Quando cozido, coloque no prato. Divida o frango entre dois wraps aquecidos e cubra com iogurte, espinafre, queijo ralado, cenoura ralada e tomates fatiados. Enrole e bom apetite!

Nota:

Se quiser tornar esta receita mais rápida, você pode usar sobras de frango ou comprar frango desfiado.

DIA 1

☒ Café da manhã

☒ Almoço

☒ Jantar

☑ Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Batida de proteína & laranja



Serve:

4



Prep:

5 min



Cozinhar:

0 min

Nutrientes por porção

Calorias

282

Carboidratos

14g

Proteína

26g

Gordura

15g

Ingredientes

1 laranja

200ml de leite de amêndoas
(ou alternativo), sem açúcar

1 scoop (25g) de whey ou proteína
vegana

Instruções

1. Misture o whey / proteína vegana com o leite de aveia usando um shaker ou liquidificador.
2. Aproveite seu smoothie com uma laranja ou sua fruta favorita.

DIA 1

 Café da manhã

 Almoço

 Jantar

 Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Smoothie bowl proteico



Serve:

2



Prep:

5 min



Cozinhar:

0 min

Nutrientes por porção

Calorias

310

Carboidratos

39,4g

Proteína

26g

Gordura

5,4g

Ingredientes

300g (2 xícaras) de iogurte grego desnatado

120g ($\frac{3}{4}$ xícara) de morangos congelados

2 colheres de sopa de xarope de bordo

1 scoop (25g) de whey protein de baunilha

Instruções

1. Adicione o iogurte, o whey protein, as frutas congeladas e o xarope de bordo ao liquidificador e bata bem até ficar homogêneo e cremoso.
2. Sirva em uma tigela e aproveite.

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Wraps de alface com frango ao curry



Serve:

2



Prep:

5 min



Cozinhar:

5 min

Nutrientes por porção

Calorias

403

Carboidratos

35,1g

Proteína

23,1g

Gordura

18,9g

Ingredientes

1 colher de sopa de maionese

 $\frac{1}{4}$ xícara de iogurte de soja sem açúcar

1 colher de sopa de purê de tomate

2 cebolas cortadas em rodelas

1 colher de sopa de curry em pó

 $\frac{1}{2}$ limão, suco

250g de peito de frango, cozido e picado

 $\frac{1}{2}$ abacate sem o caroço, em cubos $\frac{1}{2}$ manga, sem o caroço, em cubos

2 colheres de sopa de coentro picado

Instruções

1. Coloque a maionese, o iogurte de soja, o purê de tomate, a cebolinha, o curry em pó e o suco de limão em uma tigela. Tempere com sal e pimenta e misture bem. Adicione o frango e misture novamente até cobrir bem o frango.
2. Coloque as folhas de alface em dois pratos e divida a mistura de frango sobre cada folha. Cubra cada folha com pedaços de abacate, manga, coentro e amêndoas picadas. Sirva imediatamente.

2 colheres de sopa de amêndoas picadas

Sal e pimenta

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Bife de flanko grelhado com chimichurri de manga



Serve:

4



Prep:

15 min



Cozinhar:

25 min

Nutrientes por porção

Calorias

444

Carboidratos

24g

Proteína

38g

Gordura

23g

Ingredientes

Para o bife:

680g bife de flanko

½ colher de chá de sal + ½ colher de chá de pimenta

1 cebola cortada em rodelas

1 colher de sopa de cominho

1 colher de sopa de pimenta em pó

2 limões sucos

1 colher de sopa de mel

Instruções

1. Tempere o bife com sal e pimenta. Em seguida, misture todos os ingredientes restantes para o bife em uma tigela grande e mexa para combinar. Adicione o bife de flanko, jogue até ficar bem revestido, tampe e leve à geladeira para marinar por 3 horas ou durante a noite.
2. Quando estiver pronto para cozinhar, retire o bife da geladeira e reserve por 15 minutos para chegar à temperatura ambiente.

Veja mais na próxima página

DIA 1

 Café da manhã

 Almoço

 Jantar

 Lanche

DIA 2

Ingredientes

Para o bife:

1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto

2 colheres de sopa de azeite

2 dentes de alho

4 colheres de sopa de coentro picado

½ colher de chá de flocos de pimenta vermelha

DIA 3

DIA 4

DIA 5

Para o chimichurri de manga:

2 colheres de chá de vinagre de vinho tinto

4 colheres de sopa de azeite

¼ colher de chá de flocos de pimenta vermelha

1 dente de alho picado

½ colher de chá de orégano seco

4 colheres de sopa de coentro picado

1 manga descascada e em cubos

Sal e pimenta

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10

Instruções

3. Coloque uma frigideira em fogo alto, coloque o bife na frigideira quente e coare por 2-3 minutos até dourar. Vire o bife e cozinhe no segundo lado por 2-3 minutos, depois retire o bife da frigideira quente e coloque em uma tábua para permitir que o bife descanse por 5-10 minutos antes de servir.
4. Para fazer o chimichurri de manga, misture 2 colheres de chá de vinagre, 4 colheres de sopa de azeite, ¼ colher de chá de flocos de pimenta vermelha, ½ colher de chá de orégano, 4 colheres de sopa de coentro e 1 alho juntos em uma tigela. Tempere com sal e pimenta, adicione a manga e mexa para combinar.
5. Fatie o bife, cortando o grão da carne. Sirva imediatamente com o chimichurri de manga. Desfrutar!

DIA 1

Café da manhã

Almoço

Jantar

Lanche

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10



Tigela de iogurte com bagas



Serve:

1



Prep:

5 min



Cozinhar:

0 min

Nutrientes por porção

Calorias

432

Carboidratos

33,8g

Proteína

31,9g

Gordura

18,9g

Ingredientes

200g (¾ cup) de iogurte Grego sem gordura

30g de muesli

60g de bagas congeladas

Instruções

1. Adicione as bagas a uma tigela segura para micro-ondas e ao micro-ondas na potência máxima por 30 segundos.
2. Retire do micro-ondas e cubra com iogurte e muesli.

VEJO VOCÊ NO APLICATIVO

O que você está esperando?
A hora é agora!

Junte-se a nós agora: reverse.health/r/iniciar

Há muitos mais recursos em **nosso aplicativo** para otimizar seu sucesso de perda de peso:



Acesso à nossa biblioteca de receitas



Vídeos de exercícios para todos os níveis



Rastreador para refeição, peso, água e muito mais



Curso de coaching em vídeo, incluindo conselhos de mentalidade



Acesso ao nosso incrível grupo de membros com mais de 38,000 membros ativos e incrivelmente solidários!