



DESAFIO 21 DIAS

**CARDAPIO
EXPERIMENTE UMA
COMIDA DE VERDADE**



AOS QUE GOSTAM DE MAIS VARIEDADE

Aos que gostam de praticidade

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã	Café da manhã
Suco limão com couve e laranja+ 2 ovos	Frutas 2 unidades + chia ou aveia	Panqueca de banana (banana+ aveia e OVO) - Canela - opcional	cuscuz ou mandioca/ frango ou queijo	Frutas 2 unidades (mamão+ banana) + castanha 6 unidades	Torrada magic toast+ ricota com queijo minas frescal + fruta	omelete (ovo+ tomate) + castanha ou amendoim + fruta
Suco de maracujá sem açúcar	Suco de cenoura com laranja e limão	Suco de couve com limao	Suco de abacaxi com hortelã e coentro	Suco de verde/ suco de morango com hortelã	Suco de laranja com limão	Suco de inhame com couve e limão
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
Salada a vontade, Omelete + batata soute, assada ou purê de batata(se não quiser batata 100g de arroz)	Salada a vontade. Abóbora moranga+ Arroz+ feijão + Ovo ou frango	Salada a vontade Grão de bico ou feijão+ peixe ou ovo+ arroz ou mandioca	Salada a vontade Mandioca+ peixe	Salada a vontade Coxa de frango sem pele+ batata inglesa assada	Salada a vontade batata doce chips+ strogonoff de frango com iogurte	Salada a vontade Arroz + Feijão+ peito de frango grelhado
Salada a vontade Peixe assado e arroz	Salada a vontade, brócolis, couve flor, batata doce e frango assado	Salada a vontade, lentilha, ervilha ou feijão com carne moída e batata inglesa	Salada a vontade, Batata baroa com carne cozido ou frango	Salada a vontade, Frango xadrez com arroz	Salada a vontade, Frango indiano com arroz ou batata	Salada a vontade, Peixe assado e legumes gratinados
Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde
Castanha	Castanhas	Abacate	Castanha do pará	Sementes de abobora, girassol	Salada de frutas com aveia e chia e castanha	Nozes e amêndoas
Granola/aveia com iogurte	abacate e leite em pó	ovos com torrada	Suco de fruta com pao de forma e patê de frango	Bolinho de mandioca	Mix de castanha com fibras e fruta	Frutas com castanha ou pasta de amendoim
Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar
Salada e peixe	Salada e ovo	Salada e queijo	Salada e frango	Sopa de legumes	Caldo de abobora sem carne e gengibre	Hamburguer de lentilha

ALIMENTOS FONTE DE FIBRAS

xri

<i>Alimentos fontes de fibras</i>						
	Proteina	Lipideos	Carboidratos	Fibras	Cálcio	Magnésio
<i>Psillium</i>	6,0	15,0	8,0	70,0	330,0	
<i>Coentro</i>	20,9	10,4	48,0	37,3	784,0	393,0
<i>Linhaça</i>	14,1	32,3	43,3	33,5	211,0	347,0
<i>Aveia</i>	13,9	8,5	66,6	9,1	48,0	119,0
<i>Abacate</i>	1,2	8,4	6,0	6,3	8,0	15,0
<i>Ameixa em calda enlatada</i>	1,0	0,3	47,7	4,5	39,0	14,0
<i>Couve manteiga</i>	2,9	0,5	4,3	3,1	131,0	35,0
<i>Biomassa de banana verde</i>	1,7	0,0	13,2	5,3		
<i>Chia</i>	17,3	32,7	44,0	13,3	866,7	466,7

DE



PANQUECA DE BANANA

INGREDIENTES

- 1 bananas
- 1 ovos
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- Canela à gosto (outras opções 1 colher de chocolate em pó; 2 colheres de pasta de amendoim; queijo cottage ou minas frescal)

OBS.: Caso queira mais doce adicione adoçante próprio para a cocção na massa. Se desejar uma massa mais fofa bata as claras em neve e misture a massa.

MODO DE PREPARO

1. Amasse as bananas com um garfo;
2. Adicione os ovos e misture bem;
3. Adicione os demais ingredientes a mistura;
4. Adicione a massa em uma frigideira antiaderente;
5. Cozinhe de 2 a 3 minutos;
6. Quando a massa soltar, vire e deixe mais 1 a 2 minutos;



BOLINHO DE ABOBORA MORANGA OU MANDIOCA

INGREDIENTES

500g de abóbora moranga;

150g de frango desfiado;

Psillium 40g

Tempero a gosto

MODO DE PREPARO

Higienize a abóbora;

Corte em tiras e leve para cozinhar até o ponto que seja possível amassar com um garfo;

Amasse a moranga com auxílio de um garfo;

Adicione tempero a gosto;

Aqui, adicionamos psillium como fonte de fibra, mas poderia ser aveia em flocos, farelo de aveia e/ou biomassa de banana verde;

Abra a massa e coloque o recheio, frango desfiado;

Caso queira adicione tbm requeijão junto ao recheio,

Coloque na Airfryer por 15min

E prontinho

Congela para ir assando ao longo da semana.



FILE DE PEIXE ASSADO

INGREDIENTES

500 g de filé de peixe (tilápia, saint peter ou outro)
4 batatas grande descascada em rodela de 0,5 centímetro de espessura
2 tomates picadinhos
1/2 pimentão(se ele for grande)
1 cebola média picada em cubos
1 colher (sopa) cheia de alcaparras
Cheiro verde a gosto
Coentro a gosto (opcional)
1/2 colher (sopa) de sal
1 dente de alho (pequeno) bem espremido
Azeite a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o filé de peixe com sal e alho e reserve
Misture o tomate, cebola, pimentão e alcaparras e tempere com um pouco de sal e junte o cheiro verde e coentro. Reseve.
Unte um refratário com azeite, e forre com as batatas cruas.
Cubra as batatas com o peixe e por cima distribua a mistura do tomate.
Regue com bastante azeite e leve ao forno por mais ou menos 30 a 40 minutos.
Quando secar o líquido que acumula no fundo da forma quando está assando e ficar dourado está pronto.
Sirva com arroz intergal ou branco, é uma delícia.



PEIXE ASSADO COM FAROFA DE BANANA

Peixe 1 unidade
Vinho branco 1 calice
Coentro 2 folhas
Azeite 50ml
Sal a gosto

INGREDIENTES FAROFA DE BANANA

Banana da terra 2 unidades
Salsa e coentro 1 xicara de chá
Cebola ½ unidade
Salsa e coentro 1 xicara de chá
Cebola ½ unidade
Alho 2 dentes
Sal a gosto
Farinha de mandioca 1 ½ xicara de chá

MODO DE PREPARO

- ✓ Bater no liquidificador o sal, o vinho e o coentro.
- ✓ Temperar o peixe e deixar 12 horas marinando na geladeira.
- ✓ Corte a banana em rodelaas pequenas.
- ✓ Frite no azeite a cebola e o alho, acrescente a farinha de mandioca e a banana em rodelaas mexendo sempre.
- ✓ Mexa até incorporar o azeite na farinha deixando-a úmida, coloque sal, e os temperos.
- ✓ Reserve.

Pegue o peixe recheie com a farofa de banana e leve ao forno médio para assar, por 1 hora aproximadamente.



FILE DE PEIXE À DORÊ

Filé de peixe (merluza) 500g
Limão 2 unidades
Pimenta do reino
Sal 1 colher de chá
Farinha de trigo 2 xícaras de chá
Ovo 3 unidades
Leite 2 copos americanos
Óleo de soja 1 colher de sopa
Alcaparras ½ xícara de chá
Cebola a gosto
Azeite a gosto

MODO DE PREPARO

- ✓ Tempere os files com sal, pimenta e limão só na hora em que for preparar. No liquidificador coloque os ovos, o leite, 1 pitada de sal e um fio de óleo.
 - ✓ Bata para misturar e adicione farinha de trigo aos poucos até obter um creme com consistência de massa para panqueca.
 - ✓ Coloque na airfryer;
 - ✓ Vire para dourar o outro lado.
- Molho de alcaparras
- ✓ Triture as alcaparras com auxílio do mix,
 - ✓ Em uma frigideira refogue a cebola no azeite e acrescente as alcaparras;
- Retire do fogo, coloque em um recipiente e acrescente azeite. (para ser colocado por cima do peixe quando servir).



SARDINHA À MODA DE OKINAWA

Sardinha fresca 1Kg
Óleo de soja ¼ de xícara
Vinagre branco 1 copo americano
Molho de soja 1 copo americano
Açúcar 1 colher de sopa
Gengibre 1 colher de sopa

MODO DE PREPARO

✓ Limpe a sardinha, tire a cabeça e as vísceras.
Coloque em uma panela de pressão com todos ingredientes acima, quando começar a pressão, abaixe o fogo e cozinhe por uma hora.

Desafio Licia Nutri



SARDINHA A ESCABECHE

Sardinha fresca 1Kg
Suco de limao 1 xicara
Alho 5 dentes
Cebola 3 unidades
Tomate 3 unidades
Gengibre 1 colher de sopa
Vinagre ½ xicara de chá
Azeite 3 colheres de sopa

MODO DE PREPARO

- ✓ Abrir as sardinhas ao meio.
- ✓ Temperá-las com o limão, alho, gengibre, sal
- ✓ Arrumar na panela de pressão uma camada de tomate, uma de sardinha e uma de cebola, alternando-as até que cheguem no limite máximo da borda do vasilhame.

Colocar o vinagre e o azeite, levar ao fogo por 1 hora, desligar e só abrir a panela uma hora depois, tomando cuidado de esfriá-la totalmente, evitando assim que as sardinhas se desmanchem.



FRANGO COM ERVAS

Sobrecoxa de frango 3 unidades
Alho e sal qsp
Cerveja preta ½ lata
Cebola ½ unidade
Alho 2 dentes
Louro 1 folha
Manjeriçã Fresco ½ colher sopa
Orégano ½ colher de sopa
Hortelã fresca 1 ½ colher de sopa
Água 1 ½ xícara
Salsinha fresca ¼ xícara
Cebolinha verde 1 colher de sopa

MODO DE PRÉ-PREPARO E PREPARO

- ✓ Sanitizar os alimentos com agente clorado, seguindo as instruções no rótulo do produto, no que se refere à diluição e tempo de contato;
 - ✓ Cortar a cebolinha, a salsinha, a hortelã, a cebola, o manjeriçã e o alho bem picadinhos;
 - ✓ Pesar os demais ingredientes e reservar;
 - ✓ Tirar a pele das sobrecoxas e fazer um pequeno corte na parte mais grossa de cada uma delas e reservar;
 - ✓ Temperar com sal e alho e marinar na cerveja preta e o louro por 20 minutos;
 - ✓ Numa panela média, aquecer um pouco de óleo em fogo alto;
 - ✓ Adicionar o frango e refogar até ficar dourado.
 - ✓ Quando começar a grudar no fundo da panela. Acrescentar a cebola, o alho, a hortelã e o manjeriçã, uma de cada vez;
 - ✓ Adicionar a marinada com a folha de louro aos poucos;
 - ✓ Abaixar o fogo, tampar e cozinhar até obter um molho de cor marrom (cerca de 30 minutos);
- Desligar o fogo, acrescentar a salsinha e a cebolinha e misturar bem. Sirva em seguida.



FRANGO ORIENTAL

Filé de peito 2 files
Óleo de soja 1 colher de sopa
Molho shoyo 1 colher de sopa
Alho, sal e pimenta do reino, limao a gosto
Pimentão amarelo ½ unidade
Pimentão vermelho ½ unidade
Cebola ½ unidade
Amendoim torrado 25g
Cenoura ½ unidade
Semente de gergelim a gosto

MODO DE PRÉ-PREPARO E PREPARO

- ✓ Sanitar os alimentos com agente clorado, seguindo as instruções no rótulo do produto, no que se refere à diluição e tempo de contato;
- ✓ Cortar o frango em cubos médios;
- ✓ Cortar os pimentões e cenoura em *Julianne* (tiras finas e compridas);
- ✓ Cortar a cebola em *brunoise* (cubos bem pequenos);
- ✓ Temperar o frango com sal, alho, suco de limão, pimenta-do-reino e meia colher de sopa de molho Shoyu e deixar marinar;
- ✓ Grelhar os cubos de frango até dourarem;
- ✓ Aquecer o óleo e refogar rapidamente os legumes com o restante do molho Shoyu;
- ✓ Juntar o frango grelhado aos legumes e polvilhar as sementes de gergelim e amendoim torrado.



RECEITA DE FILÉ DE PEIXE COM LEITE DE COCO

Filé de peixe Tilápia 1Kg
Limão 2 unidades
Iogurte natural 100g
Creme de cebola 2 pacotes
Azeite a gosto
Molho de tomate 1 lata
Leite de coco 200ml
Queijo canastra 50g

MODO DE PREPARO

- ✓ Temperar com limão os filés de peixe deixe reservado por 15 minutos;
 - ✓ Retire do tempero e passe iogurte nos filés, em seguida empane no creme de cebola;
 - ✓ Unte um refratário com azeite e disponha os filés;
 - ✓ Cubra os filés com molho de tomate em seguida com o leite de coco;
- Finalizar com queijo canastra.