



DESAFIO 21 DIAS

**CARDAPIO
NOVAS
POSSIBILIDADES**

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
PÃO LOW CARB + OVO + QUEIJO MINAS OU COTTAGE	OVO + AMEIXA OU PESSEGO, OU KIWI, OU MELÃO, OU MORANGO	OMELETE COM QUEIJO MINAS + MORANGO OU PESSEGO, AMEIXA	PÃO LOW CARB + OVO + QUEIJO MINAS OU COTTAGE	OVO + AMEIXA OU PESSEGO, OU KIWI, OU MELÃO, OU MORANGO	OMELETE COM QUEIJO MINAS + MORANGO OU PESSEGO, AMEIXA	VITAMINA DE MAMAO COM AVEIA OU OMELETE COM QUEIJO
Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã	Lanche da manhã
Castanhas (6unid)	Suco sem açúcar 400ml	Mix de sementes (40g)	Mingau de aveia (150ml)	Suco de limão com maca (550ml)	Morango 7unidades	Ameixa vermelha 4 unidades
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
SALADA COM ALFACE, TOMATE, COUVE-FLOR, BROCOLIS, QUIABO + CARNE ASSADA	SALADA DE ACELGA, TOMATE, PEPINO, ABÓBORA + CARNE (LOMBO, MUSCULO,FRANGO)+grão de bico	CALDO DE ABOBORA OU MILHO E CARNE COM SALADA A VONTADE +feijão	Salada a vontade + Feijão+ peito de frango grelhado OU CALDO DE FEIJÃO COM CARNE	Salada a vontade, Omelete com vegetais + GRAO DE BICO OU feijão	KIBE DE AVEIA COM BROCOLIS E COUVE FLOR+ LARANJA + ervilha	FILÉ DE PEIXE GRELHADO E PURE DE ABOBORA MORANGA OU PURE DE BANANA DA TERRA +lentilha
Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde	Lanche da tarde
VITAMINA DE ABACATE, MORANGO OU MARACUJA/ MINGAU DE AVEIA COM MACA	BANANA+ PASTA DE AMENDOIM OU IOGURTE ITAMBÉ PRO OU WHEY + AMENDOIM	WHEY + AVEIA + PASTA DE AMENDOIM OU VITAMINA OU MORANGO COM LEITE EM PÓ E PASTA DE AMENDOIM	VITAMINA DE ABACATE, MORANGO OU MARACUJA/ MINGAU DE AVEIA COM MACA	Frutas 2 unidades (mamão+ banana) + iogurte + aveia	BOLINHO DE ABOBORA MORANGO COM FRANGO OU ALMODEGA DE FRANGO COM TORRADA MAGIC TOAST	BISCOITO DE ARROZ OU TORRADA MAGIC TOAST COM ATUM OU QUEIJO, OU OVO
Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar
SALADA COM ALFACE, TOMATE, COUVE-FLOR, BROCOLIS, QUIABO + CARNE ASSADA	Sopa de legumes com carne ou legumes assados com carne	Salada a vontade, carne/frango com abobora moranga	BERINGELA OU ABOBRINHA + CARNE ASSADA OU GRELHADA OU GALINHADA COM CALDO	Salada a vontade, carne/frango com abobora moranga OU ABOBRINHA ITALIANA, QUIABO	KIBE DE AVEIA COM BROCOLIS E COUVE FLOR+ LARANJA	FILÉ DE PEIXE GRELHADO E PURE DE ABOBORA MORANGA OU PURE DE BANANA DA TERRA





ORIENTAÇÕES GERAIS:

CONSUMIR MUITA ÁGUA

BEBIDAS LIBERADAS: café, chá, água, água com gás, suco somente se for limão ou maracujá. Tudo sempre sem adoçar.

OPÇÕES DE CARNE: nessa terceira semana são os cortes mais magros (patinho, maminha, músculo, lagarto, filé mignon, coxão duro e coxão mole).

FOLHAS: Divirtam-se nas opções de folhas

OPÇÕES DE FRUTAS PARA SOBREMESA ALMOÇO/ JANTAR (OPCIONAL): morango, kiwi, maracujá, frutas vermelhas.

NUTS/ OLEAGINOSAS: 20g (mais ou menos um punhado da palma da mão). Se possível pesar na balança certinho. Castanha do Pará ou caju ou pistache ou amêndoas ou avelã ou amendoim.





Pão low carb

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- Pitada de sal
- 1 colher de chá de fermento químico

MODO DE PREPARO:

Comece batendo muito bem o ovo, acrescente o leite, a farinha e o sal, misture até ter uma massa bem cremosa, finalize com o fermento. Unte um refratário e despeje a massa, leve na air fryer por 10 minutos à 160 graus.





IOGURTE COM FIBRAS

INGREDIENTES:

- 1 copo de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de chia
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de granola
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- frutas de sua preferência

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente coloque o iogurte natural e adicione a chia, aveia, granola e o coco, misture tudo. Coloque na geladeira overnight. Adicione a pitaya, ou outra fruta de sua preferência sobre a base e está pronto.





RECEITA DE KIBE DE AVEIA

INGREDIENTES

500g de carne moída (patinho ou músculo)

250g de aveia em flocos

Tempero a gosto

MODO DE PREPARO

Misture a carne com os temperos e posteriormente adicione a aveia em flocos

Faça bolinhos ou pequenos hambúrguer

Coloque na Airfryer por 15 a 20min

Prontinho!!





BOLINHO DE ABÓBORA MORANGA

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

