Lícia Torres



Cardapio

Opcao 1
Café da manhã
Ovo de galinha 2 unidades **Chia 1 colher de sopa** Leite desnatado 200ml **Mamão papaia meia unidade ou outra fruta 1 unidade** **Aveia em flocos 2 colheres de sopa**
Almoço
Salada a vontade, carne 150g +arroz 100g, laranja
Lanche da tarde
Fruta 2 unidades **Castanhas 40g (coco, amendoim, pasta de amendoim)**
Pre treino
Banana 1 unidade **Mel 1 colher de sopa**
Jantar
Salada a vontade, **Batata ou arroz 100g** **carne/frango 150g e abobora moranga/ brócolis/ couve-flor** **Laranja 1 unidade**

Desafiolicianutri

ORIENTAÇÕES GERAIS

Para beber: café, chá, água, água com gás, suco somente se for limão, acerola ou maracujá. Tudo sempre sem adoçar.

Sobre carnes: nessa primeira semana são os cortes mais magros (patinho, maminha, músculo, lagarto, filé mignon, coxão duro e coxão mole).

Peixe pode ser uma opção interessante;

No almoço caso queira comer ovo seria 2 a 3 unidades;

EVITAR FRITURA E ALIMENTOS EM CONVERSA

Exemplo de uma porção de fruta: 1 maçã, 1 banana pequena, 1⁄2 mamão papaia papaia, 1 fatia de abacaxi pequena, 1⁄2 manga pequena, 2 kiwis, 2 ameixas, 1 pera, 1 mexerica, 1 laranja, 6-8 morangos pequenos, 12 uvas, 15 jabuticabas, 1 fatia de melancia média, 1 fatia de melão média, 1 goiaba, etc.

Para o patê de atum: utilizar iogurte natural integral e temperos à gosto.

DICAS IMPORTANTES:

Substitua a abobora moranga por vegetais que trás saciedade como brócolis, couve-flor, quiabo, cenoura, beterraba, etc. Vegetais estão liberados para consumo livre. O que não tem o consumo livre e substitui o arroz e o macarrão, por exemplo, são tubérculos como a mandioca, batata doce, batata inglesa, cará, inhame e batata baroa.

PROTEINA VEGETAL

O que substitui o grão de bico, são alimentos fontes de proteína vegetal como os descritos na tabela abaixo:

Desafiolicianutri

100g*	Kcal	Proteina	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras alimentares
Feijão cozido	127	8,67	0,5	22,8	6,4
Grão-de-bico cozido	164	8,86	2,59	27,42	7,6
Lentilha cozida	116	9,02	0,38	20,13	1,8
Tremoço	119	15,57	2,92	9,88	2,8
Ervilha	118	8,34	0,39	21,1	8,3
Amendoim	585	23,68	49,66	49,66	21,51
Leite de soja	54	3,27	1,75	6,28	0,6
Proteina isolada de soja	338	80,69	3,39	7,36	5,6
Tofu okara	77	3,22	1,73	12,54	

Tabela 1: Tabela de composição nutricional (TACO)

O perfil de aminoácidos presentes nos alimentos tidos como fonte proteica definem o “valor biológico” dos mesmos. Alimentos classificados como de alto valor biológico apresentam uma maior concentração de proteínas essências (não produzidas pelo nosso corpo) são principalmente de origem animal como carne, ovo, leite e derivados.

No entanto, há também alimentos de origem **VEGETAL** que apresentam alta concentração proteica e com melhor perfil lipídico quando comparados aos alimentos de origem animal. Dentre eles feijão, grão-de-bico, lentilha, tremoço, ervilha, leites vegetais como leite de soja, proteína isolada da soja e tofu (tabela 1).

Desafiolicianutri

ALIMENTOS FONTE DE FIBRAS

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

RECEITAS

STROGONOFFE DE CARNE OU FRANGO

INGREDIENTES

2 Colher(es) de sopa de azeite de oliva
1 Quilo(s) de peito de frango cortado em tiras ou carne
Alho e sal a gosto
1 Xícara(s) de água
1 copo americano de 200ml de molho de tomate caseiro
1 Xícara(s) de Cogumelo cortado ao meio (opcional)
1 Copo de 200ml de Iogurte natural

MODO DE PREPARO

Em uma panela, adicione o azeite de oliva e refogue o frango por 10 minutos ou até secar o líquido.
Adicione a água e cozinhe em fogo médio, com a panela parcialmente tampada, por 15 minutos ou até ficar macio.
Adicione o molho de tomate e os cogumelos. Cozinhe por mais 5 minutos.
Retire do fogo e junte o iogurte.
Misture até ficar homogêneo e sirva em seguida.

Desafionicianutri

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;

Desafiolicianutri

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.

Desafio Licianutri

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

Congele para ir consumindo ao longo da semana.

Desafiolicianutri