



MENU SEMAMANAL

Receitas com reeducação alimentar

VICTUS
POR JOANA PINHO

INTRODUÇÃO

Um dos maiores **segredos** para uma **alimentação saudável e consistente** é, sem dúvida, planeamento semanal.

E para que isso aconteça é necessário fazer:

1. **Menu Semanal**
2. **Lista de receitas**
3. **Lista de compras**

Neste ebook tens precisamente um **exemplo** de tudo o que é necessário para **um bom planeamento semanal**.

Desde menu para 5 dias da semana, de almoço e jantar, com receitas para todos os gostos, incluindo prato de carne, peixe, ovos e vegetarianos e ainda a lista de compras respetiva.

Portanto, tudo o que precisas para uma semana de sucesso.

Outro ponto a ter em consideração e não menos importante é que quando falamos em menu semanal é crucial que este esteja **adaptado às tuas necessidades energéticas**, ou seja, ao **teu plano alimentar personalizado se for o caso**.

E é por esse motivo que é importante pensares nas **quantidades** que tens de cada **macronutriente**, para que possas **colocar em ação sem comprometer o teu objetivo**.

As receita presentes neste menu semanal têm todas a mesma distribuição de macronutrientes, nomeadamente:

- **Hidrato Carbono** – 1 dose
- **Proteína** – 3 doses
- **Gordura** – 1 dose
- **Micronutrientes** – 1 dose

MENU SEMANAL

Segunda

___/___

Terça

___/___

Quarta

___/___

Quinta

___/___

Sexta

___/___

Prato: Frango com massa e couve de bruxelas

Prato: Filetes de pescada com arroz basmati e Legumes

Prato: Quiche de atum e espinafres

Prato: Frango com quinoa e salada fria

Prato: Robalo com batata e cebola no forno

HCL: massa integral

HCL: arroz basmati

HCL: massa integral

HCL: quinoa tricolor

HCL: batata

P: frango

P: filetes de pescada

P: claras e atum

P: frango

P: robalo

G: azeite

G: azeite

G: azeite

G: azeite

G: azeite

HCR: ----

HCR: ----

HCR: ----

HCR: ----

HCR: ----

M: couve de bruxelas, cenoura e alho

M: mistura chinesa

M: espinafres, cebola, alho, tomate

M: alface, tomate, cebola e alho

M: cebola, pimento verde e vermelho, alho

Prato: Seitan com quinoa e espinafres

Prato: Peru com arroz e cogumelos

Prato: Salmão com quinoa e couve roxa

Prato: Arroz de marisco e sopa

Prato: Ovos com feijão e tomate

HCL: quinoa

HCL: arroz basmati

HCL: quinoa

HCL: arroz

HCL: feijão vermelho

P: seitan

P: peru

P: salmão

P: marisco

P: ovo

G: azeite

G: azeite

G: azeite

G: azeite

G: azeite

HCR: ----

HCR: ----

HCR: ----

HCR: ----

HCR: ----

M: espinafre e alho

M: cogumelos, cebola

M: cogumelos, espinafre, alho, couve roxa, pimento, cebola

M: sopa

M: tomate, cebola

ALMOÇO

JANTAR

RECEITAS

Todas as quantidades mencionadas são em cru.

*As quantidades da receita não correspondem às
imagens.*

VICTUS
POR JOANA PINHO

ALMOÇO

Frango com massa e couve bruxelas

Ingredientes:

- 20g massa integral
- 100g frango
- 5g azeite
- Até 125g couve de bruxelas, cenoura, alho

Opcionais

- Bebida vegetal com sabor a coco sem açúcar (100ml)
- Tomilho (q.b)
- Pimenta preta (q.b)
- Limão (q.b)



Preparação:

1. Corta o frango aos cubos e tempera com limão;
2. Faz um refogado com alho em azeite;
3. Coloca frango a saltear e sempre que necessário adiciona tomilho, pimenta preta e bebida vegetal;
4. Numa panela coze a massa e a couve de bruxelas apenas em água;
5. Adiciona a couve de bruxelas e a massa já cozida no preparado anterior e tempera novamente, a gosto.

SEGUNDA-FEIRA

JANTAR

Seitan com quinoa e espinafres

Ingredientes:

- 20g quinoa
- 140g de seitan
- 5g de azeite
- Até 125g de espinafre, alho

Temperos:

- Bebida vegetal com sabor amêndoa sem açúcar (100ml)
- Folhas de estragão (q.b)
- Molho inglês (q.b)
- Caril (q.b)
- Alecrim (q.b)



Preparação:

Quinoa:

1. Faz um refogado com alho em azeite e de seguida adiciona a quinoa e os espinafres;
2. Adiciona água (dobro da quantidade de quinoa colocada) e as folhas estragão;
3. Num lume brando aguarda 10 min;
4. Por último, desliga o fogão e deixa ficar mais 5 min com a tampa.

Seitan:

1. Corta e tempera o seitan com o molho inglês, caril, alecrim e bebida vegetal;
2. De seguida saltear o seitan numa frigideira.

TERÇA-FEIRA

ALMOÇO

Filetes de pescada com arroz basmati

Ingredientes:

- 20g arroz basmati
- 100g filete de pescada
- 5g de azeite
- Até 125g de mistura chinesa (rebentos de feijão mungo, cenoura, ervilhas com vagens, alho francês, cebola, cogumelos), cebola

Opcional:

- Leite magro (45ml)
- Tomilho (q.b)
- Orégãos (q.b)
- Ervas de provence (q.b)
- Pimenta preta (q.b)
- Paprika (q.b)
- Molho de soja (q.b)
- Sal (q.b)

Preparação:

Filete de pescada

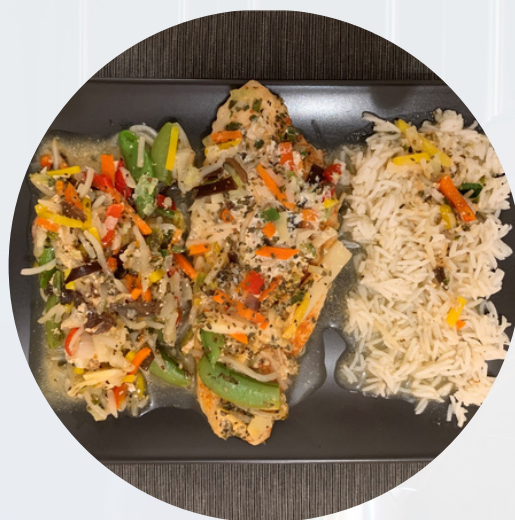
1. Numa assadeira, preenche o fundo com cebola e coloca o peixe em cima;
2. Adiciona os temperos, a gosto;
3. Coloca no forno durante 20 min;
4. Acrescenta um pouco de leite magro e mistura;
5. Vira o peixe e coloca a mistura na assadeira;
6. Deixa no forno até ficar no ponto.

Legumes

1. Faz um refogado com cebola e alho em azeite;
2. Acrescenta a mistura chinesa e tempera a gosto.

Arroz

1. Coloca 40ml água a ferver (aproximadamente o dobro da quantidade de arroz);
2. Adiciona temperos a gosto e o arroz;
3. Posteriormente, fecha com a tampa e aguarda até evaporar toda a água.



TERÇA-FEIRA

JANTAR

Peru com arroz e cogumelos

Ingredientes:

- 20g de arroz basmati
- 100g de peru
- 5g de azeite
- Até 125g de cogumelos, cebola

Opcional:

- Leite magro (40ml)
- 1 c.chá de maizena (5g)
- Orégãos (q.b)
- Ervas provençe (q.b)



Preparação:

Arroz:

1. Coloca 40ml água a ferver (aproximadamente o dobro da quantidade de arroz);
2. Adiciona temperos a gosto e o arroz
3. Posteriormente, fecha com a tampa e aguarda até evaporar toda a água.

Peru:

1. Faz um refogado com cebola em azeite e adiciona o peru;
2. Tempera a gosto;
3. No final, acrescenta leite magro e a farinha maizena e aguarda até ficar na textura desejada.

QUARTA-FEIRA

ALMOÇO

Quiche de atum e espinafres

Ingredientes:

- 20g massa wok
- 100 ml claras
- 1 lata de atum
- 5g de azeite
- Até 125g de espinafres, cebola, alho, tomate

Opcional

- Orégãos (q.b)
- Ervas Provence (q.b)
- Pimenta Preta (q.b)



Preparação:

1. Faz um refogado com cebola e tomate em azeite numa frigideira;
2. Acrescenta os espinafres;
3. Adiciona a massa wok e acrescenta um pouco de água se necessário;
4. Por fim, adiciona o atum;
5. Posteriormente, coloca o preparado num recipiente próprio para o forno;
6. Adiciona as claras ao preparado anterior;
7. Deixa no forno cerca de 25 min no forno.

QUARTA-FEIRA

JANTAR

Salmão com couve roxa e quinoa

Ingredientes:

- 20g de quinoa
- 100g de Salmão
- 5g de azeite
- Até 125 de cogumelos, espinafres, alho, couve roxa, pimento, cebola

Opcional:

- Sal (q.b)
- Pimenta preta (q.b)
- Orégãos (q.b)



Preparação:

Quinoa

1. Faz um refogado de alho em azeite e de seguida adiciona a quinoa e aguarda algum tempo;
2. Adiciona água (dobro da quantidade de quinoa colocada);
3. Por fim, coloca os espinafres e os cogumelos;
4. Deixa cozer até à textura desejada.

Salmão:

1. Tempera o salmão e coloca a grelhar com temperos a gosto

Legumes

1. Faz um refogado de alho e cebola em azeite;
2. Adiciona o pimento e a couve roxa.

QUINTA-FEIRA

ALMOÇO

Frango com quinoa e salada fria

Ingredientes:

- 20g de quinoa tricolor
- 100g de bifes de frango
- 5g de azeite
- Até 125g de alface, tomate, cebola, alho

Opcional:

- Caril (q.b)
- Pimenta preta (q.b)
- Piripiri (q.b)
- Molho de soja (q.b)
- Pimento Vermelho (q.b)
- Pimento Verde (q.b)
- Limão (q.b)



Preparação:

Bifinhos:

1. Tempera os bifes a gosto e grelha;
2. Adiciona os temperos e o molho de soja 2 min antes de terminar.

Quinoa:

1. Faz um refogado com dente de alho esmagado em azeite;
2. Adiciona quinoa e o sal;
3. Por fim, acrescenta água, 40ml aproximadamente (dobro da quantidade de quinoa colocada);
4. Deixa cozer até à textura desejada.

Salada

1. Junta todos os ingredientes cortados aos pedaços e tempera a gosto.

QUINTA-FEIRA

JANTAR

Arroz de marisco

Ingredientes:

- 20g de arroz basmati
- 165g de marisco (mix de marisco)
- 5g de azeite
- 1 concha de sopa de legumes (sem batata e sem azeite)

Opcional:

- Polpa de tomate (q.b)
- Piripiri caseiro (q.b)



Preparação:

1. Faz um refogado com alho em azeite;
2. Acrescenta polpa de tomate, miolo de camarão e os mexilhões;
3. Acrescenta o arroz e mistura bem e de seguida adiciona um pouco mais do que o dobro em água e tempera com piripiri;
4. Em lume brando aguarde 10 min.

SEXTA-FEIRA

ALMOÇO

Robalo com batata e cebola no forno

Ingredientes:

- 100g de Robalo
- 80g de Batata
- 5g de azeite
- Até 125g de cebola, pimento vermelho, pimento verde, alho

Opcional

- Paprika (q.b)
- Pimentão doce(q.b)
- Alecrim (q.b)
- Limão (q.b)



Preparação:

1. Coloca o robalo numa assadeira;
2. Corta a batata aos cubinhos e adiciona juntamente com cebola e os pimentos e o alho na assadeira;
3. Tempera com azeite, limão, especiarias e ervas aromáticas a gosto;
4. E aguarda no forno durante 45min a 180°C.

SEXTA-FEIRA

JANTAR

Ovos com feijão e tomate

Ingredientes:

- 55g de feijão vermelho cozido
- 2 ovos
- 5g de azeite
- Até 125g de tomate, cebola

Opcional:

- Piri-piri
- Cerveja preta



Preparação:

1. Faz um refogado com tomate e a cebola em azeite;
2. Acrescenta os temperos, durante 5 min;
3. Adiciona o feijão vermelho;
4. E por fim coloca os ovos a escalfar.

CHECKLIST

*Todos os alimentos que não podem faltar para fazeres
todas estas receitas deliciosas!*

VICTUS
POR JOANA PINHO

PROTEÍNAS

CARNE	PEIXE	MARISCO	PEIXE GORDO	VEGETARIANO
<input type="radio"/> Coelho	<input checked="" type="checkbox"/> Pescada	<input type="radio"/> Camarão	<input type="radio"/> Sardinhas	<input checked="" type="checkbox"/> Ovos
<input type="radio"/> Vaca	<input type="radio"/> Dourada	<input type="radio"/> Polvo	<input checked="" type="checkbox"/> Salmão	<input checked="" type="checkbox"/> Claras
<input checked="" type="checkbox"/> Frango	<input checked="" type="checkbox"/> Robalo	<input type="radio"/> Lulas	<input type="radio"/> Salmão fumado	<input type="radio"/> Tofu
<input checked="" type="checkbox"/> Peru	<input type="radio"/> Perca	<input type="radio"/> Mexilhão	<input checked="" type="checkbox"/> Atum	<input checked="" type="checkbox"/> Seitan
<input type="radio"/> Porco	<input type="radio"/> Bacalhau	<input type="radio"/> Berbigão	<input type="radio"/> Cavala	<input type="radio"/> Soja
<input type="radio"/> Carneiro	<input type="radio"/> Tamboril	<input checked="" type="checkbox"/> Mix Marisco		<input type="radio"/> Tempeh
				<input type="radio"/> Tremoços
QUEIJO	LEITE	BEBIDA DE SOJA		IOGURTES
<input type="radio"/> Mozzarella	<input type="radio"/> Magro	<input type="radio"/> Com sabor		<input type="radio"/> Magro
<input type="radio"/> Fresco	<input type="radio"/> Magro c/ sabor	<input type="radio"/> Sem sabor		<input type="radio"/> Proteico
<input type="radio"/> Flamengo	<input type="radio"/> Achocolatado light			
<input type="radio"/> Cottage	<input type="radio"/> Achocolatado proteico			
<input type="radio"/> Fresco batido/ Quark				

HIDRATOS DE CARBONO

FRUTA	FRUTA	FARINHAS	PÃO & CEREAIS
<input type="radio"/> Ameixa	<input type="radio"/> Figo	<input type="radio"/> Arroz	<input type="radio"/> Pão (integral, cereais, mistura, sementes, centeio)
<input type="radio"/> Banana	<input type="radio"/> Kiwi	<input checked="" type="checkbox"/> Maizena	<input type="radio"/> Tostas (Trigo, centeio e Integrais)
<input type="radio"/> Alperce (Damasco)	<input type="radio"/> Papaia (Mamão)	<input type="radio"/> Quinoa	<input type="radio"/> Bolachas (Marinheiras e Arroz)
<input type="radio"/> Uva	<input type="radio"/> Melancia	<input type="radio"/> Aveia	<input type="radio"/> Aveia (Flocos grossos, finos, farelo)
<input type="radio"/> Maçã	<input type="radio"/> Meloa	<input type="radio"/> Centeio	<input type="radio"/> Corn flakes
<input type="radio"/> Pera	<input type="radio"/> Melão	<input type="radio"/> Trigo	<input type="radio"/> Granola / Muesli
<input type="radio"/> Laranja (Tangerina)	<input type="radio"/> Romã	<input type="radio"/> Alfarroba	<input type="radio"/> Cereais puff (millet, espelta, arroz, quinoa, trigo)
<input type="radio"/> Frutos Vermelhos (morangos, mirtilos, framboesas, amoras, groselha)	<input type="radio"/> Ananás	<input type="radio"/> Trigo sarraceno	<input type="radio"/> Nestum de arroz
<input type="radio"/> Pêssego (Nectarina)	<input type="radio"/> Manga	<input type="radio"/> Espelta	<input type="radio"/> Tapioca
<input type="radio"/> Cereja	<input type="radio"/> Nêspera	<input type="radio"/> Milho	<input type="radio"/> Weatabix
<input type="radio"/> Dióspiro	<input type="radio"/> Tâmaras	<input type="radio"/> Batata Doce	
	<input type="radio"/> Outros	<input type="radio"/> Grão de Bico	

CEREAIS & LEGUMINOSAS

<input checked="" type="checkbox"/> Arroz (normal, integral, basmati)	<input checked="" type="checkbox"/> Batata (normal, doce)	<input type="radio"/> Castanhas	<input type="radio"/> Lentilhas
<input checked="" type="checkbox"/> Massa (normal, integral)	<input type="radio"/> Couscous	<input checked="" type="checkbox"/> Feijão	<input type="radio"/> Favas
<input type="radio"/> Milho	<input checked="" type="checkbox"/> Quinoa	<input type="radio"/> Grão de Bico	<input type="radio"/> Ervilhas

MINERAIS & VITAMINAS

VEGETAIS

- Alface
- Rúcula
- Couve Roxa
- Beterraba
- Pepino
- Tomate
- Pimento (Vermelho/Verde)
- Cenoura
- Cebola
- Cebola Roxa
- Cogumelos
- Grelos
- Nabiça
- Espinafre
- Alho
- Alho francês

VEGETAIS

- Couve lombarda
- Couve de bruxelas
- Couve-branca
- Couve-flor
- Couve coração (Repolho)
- Nabo
- Chuchu
- Beringela
- Courgette
- Couve portuguesa (Penca)
- Abóbora
- Rabanete
- Aipo
- Alcachofra
- Brócolos
- Espargos

ESPECIARIAS

- Canela
- Gengibre
- Baunilha
- Pimentão Doce
- Piri-piri
- Malagueta
- Mostarda
- Noz Moscada
- Erva Doce
- Cravinho
- Cominhos
- Caril
- Anis Estrelado
- Açafrão
- Paprika
- Pimenta (preta, rosa, branca, verde)

ERVAS AROMÁTICAS

- Alecrim
- Hortelã
- Coentros
- Manjeriço
- Oregãos
- Salsa
- Tomilho
- Louro
- Curcuma
- Estragão
- Erva Provence

GORDURAS

- Abacate
- Azeite
- Azeitonas
- Óleo de Coco

FRUTOS OLEAGINOSOS

- Nozes
- Caju
- Amêndoa (Com e sem pele)
- Castanhas do para
- Amendoins
- Avelãs
- Pinhões
- Pistachios

SEMENTES

- Girassol
- Sésamo
- Chia
- Linhaça
- Papoila
- Gogi
- Cânhamo

MANTEIGA

- Amêndoa
- Amendoim
- Caju
- Magra

FARINHAS

- Amêndoa
- Coco
- Avelã
- Linhaça
- Chia

BEBIDAS

- Água
- Chá
- Infusões

VEGETAIS

- Amêndoa
- Coco
- Baunilha
- Aveia
- Arroz
- Avelã
- Misturas

OUTROS

- Vinagre
- Polpa de tomate
- Limão (fruto)
- Compotas light
- Fiambre de aves
- Pickles
- Sal
- Cerveja
- Vinho
- "Docinho"
- "Salgadinho"
- Molho soja/Inglês
- _____