

MENU SEMANAL



Macro e Micronutrientes	Segunda	Terça	Quarta
Pequeno almoço	Proteína HCL HCR Gordura *Snack no frasco: - iogurte magro sólido - cereais puff de trigo - manga - sementes de sésamo	*Bolo de caneca: - ovo - farinha de aveia com sabor a chocolate - banana - manteiga de amendoim Opcional: cacau sem açúcar	Tradicional: - leite magro - pão - kiwi - manteiga magra Opcional: cevada ou café
Lanche da manhã	HC Prot - laranja - Babybel	- maçã - leite achocolatado magro	- ananás - logurte magro líquido
Almoço	Micro HCL Proteína Gordura *Batata com robalo - cebola -batata pequena - robalo - azeite	= Jantar do dia anterior	= Jantar do dia anterior
Lanche da tarde	HC Proteína - weetabix - leite achocolatado magro	- Pão de mistura - queijo magro Opcional: fiambre de aves	- tortitas de arroz - queijo para barrar Opcional: compota light
Jantar	Micro HCL Proteína Gordura *Arroz de tomate com salmão -tomate - arroz -salmão - azeite Docinho	*Quinoa com peru - espinafres -quinoa - peru - sementes	*Cuscus com hambúrguer de seitan - sopa de legumes - cuscus -seitan - mix de sementes
Qualquer altura do dia	Docinho	Docinho preferido	Docinho preferido

	Macro e Micronutrientes	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno almoço	Proteína HCL HCR Gordura	*Snack Prático e Rápido - vacas que ri light - tostas extra-finas - pêra - mix de frutos gordos	*Snack na taça: - iogurte magro - weatabix - tangerinas - avelãs	*Panquecas: - ovo - aveia - maçã - manteiga de amendoim	*Papas de aveia: - claras - aveia - banana - sementes de chia Opcional: canela
Lanche da manhã	HC Prot	-uvas -iogurte magro sólido	- banana - queijo quark magro	- pêra - leite magro Opcional: café	- tangerinas - queijo fresco magro
Almoço	Micro HCL Proteína Gordura	= Jantar do dia anterior	= Jantar do dia anterior	= Jantar do dia anterior	*Batata com robalo - cebola -batata pequena - robalo - azeite
Lanche da tarde	HC Proteína	- bolachas de água e sal - tremoços	-granola sem açúcar - iogurte magro sólido	- marinheiras - babybel	-tortitas de milho -queijo fresco magro Opcional: compota light
Jantar	Micro HCL Proteína Gordura	*Massa esparguete à bolonhesa - tomate e cebola - massa - carne de porco picada - azeite	*Salada de grão de bico com bacalhau -cebola -grão-de-bico -bacalhau - de azeite	*Arroz de frango com couve-flor - couve-flor - arroz - frango -mix de sementes	*Wrap com atum - rúcula, couve roxa e alface -wrap - atum em água + ovo -azeitonas
Qualquer altura do dia	Docinho	Docinho preferido	Docinho preferido	Docinho preferido	Docinho preferido

*Receita nas páginas seguintes.

Legenda: **P** - Proteína | **HCL** - Hidrato de Carbono de absorção lenta | **HCR** - Hidrato de carbono de absorção rápida | **G** - Gordura

Atenção:

Este menu **não possui quantidades** nas receitas, porque estas diferem de pessoa para pessoa tendo em conta as tuas necessidades e objetivo.

É possível também que este menu tenha **alimentos que não gostas** ou não costumavas comer frequentemente porque não foi feito de forma personalizada para ti.

Se quiseses saber que **quantidades deves comer para emagrecer** e receber um **plano alimentar adaptado** aos teus gostos e rotina, **a minha equipa pode-te ajudar com um acompanhamento personalizado!**

Clica no botão para falar com a minha equipa 📲



Quero um plano personalizado
para emagrecer



Pequenos almoços

1. Receita Snack Prático e Rápido

✨ ✨ **Perfeito para:** quem tem que lanchar à “pressa”!

Passo 1: Queijo magro

Passo 2: Saqueta de tostas extra-finas

Passo 3: Pêra

Passo 4: Frutos gordos

Preparação

Coloca todos os ingredientes num recipiente.



2.Receita de Snack no Frasco

✨ ✨ **Perfeito para:** quem gosta de variar com simplicidade!

Passo 1: iogurte magro

Passo 2: Trigo puff

Passo 3: Manga

Passo 4: Sementes de sésamo

Preparação

Mistura todos os ingredientes num frasco.



3.Receita de Bolo de Caneca

✨ ✨ **Perfeito para:** as mais “gulosas” que gostam de lanchar “algo doce”!

Passo 1: Ovo

Passo 2: Farinha de aveia com sabor a chocolate

Passo 3: Banana

Passo 4: Manteiga de amendoim

Opcional: Cacau sem açúcar

Preparação

- 1.Mistura todos os ingredientes, com ajuda de uma varinha mágica;
- 2.Coloca 1 min. no micro-ondas.



4- Receita de Panquecas

✨ ✨ **Perfeito para:** as “aventureiras” na cozinha que gostam de cozinhar!

Passo 1: Ovo

Passo 2: Aveia

Passo 3: Maçã

Passo 4: Manteiga de amendoim

Opcional: Canela

Preparação

1. Começa por reservar metade da maçã e, de seguida, coloca os restantes ingredientes num processador de alimentos;
2. Coloca o preparado numa frigideira antiaderente em lume médio e deixa cozinhar até se formarem “bolinhas” na parte de cima;
3. Verifica se as bordas já estão douradas e vira com ajuda de uma espátula;
4. Serve com a restante maçã laminada.



4- Receita de Papas de Aveia

✨ ✨ **Perfeito para:** quem gosta de ver o “prato cheio”.

Passo 1: Claras + água

Passo 2: Aveia

Passo 3: Banana

Passo 4: Sementes de chia

Opcional: Canela

Preparação

1. Mistura todos os ingredientes, com ajuda de uma varinha mágica;
2. Coloca 2 min. no micro-ondas.





Almoço e Jantar

ARROZ DE TOMATE COM SALMÃO

- SEGUNDA-FEIRA

Ingredientes:

- Arroz;
- Salmão;
- Tomate e Espinafres;
- Azeite;

Opcionais: Cebola, alho, especiarias e ervas aromáticas.

Preparação do arroz:

1. Num tacho, colocar azeite, água, cebola, alho e o tomate. Deixar refogar;
2. Adicionar o arroz;
3. Cobrir com água e temperar a gosto;
4. Deixar em lume brando até estar totalmente cozinhado.

Preparação do salmão:

1. Temperar o salmão a gosto;
2. Grelhar o salmão numa frigideira (antiaderente).



QUINOA COM PERU - TERÇA-FEIRA

Ingredientes:

- Quinoa;
- Peru;
- Espinafres;
- Mix de sementes;

Opcional: Limão, cebola, alho, especiarias e ervas aromáticas.

Preparação da quinoa:

1. Adicionar a quinoa à água (dobro da quantidade de quinoa colocada);
2. Deixar cozinhar em lume brando;
3. Por último, desligar o fogão e deixar mais 5 min. com a tampa;
4. Adicionar as sementes.

Preparação do peru:

1. Temperar o peru a gosto;
2. Grelhar o peru numa frigideira (antiaderente).



CUSCUS COM HAMBURGUER DE SEITAN- QUARTA-FEIRA

Ingredientes:

- Cuscus;
- Hambúrguer de Seitan;
- Sopa de legumes;
- Mix de sementes;

Opcional: Bebida vegetal de amêndoa ou coco sem açúcares adicionados, cebola, alho, limão, especiarias e ervas aromáticas.

Preparação do cuscus:

- 1.Colocar os cuscus numa taça e temperar a gosto;
- 2.Adicionar água a ferver até os cuscus ficarem submersos;
- 3.Por fim, incluir as sementes.

Preparação do seitan:

- 1.Pré aquecer a frigideira;
- 2.Misturar o seitan com o alho e cebolas picados, adicionar um pingo de bebida vegetal para envolver;
- 3.Grelhar no formato desejado.



PREPARAÇÃO DA SOPA DE LEGUMES

Ingredientes:

- 3 curgetes;
- 1 cebola;
- 1 brócolo;
- 3 cenouras;
- Especiarias e ervas aromáticas a gosto;
- Água q.b;
- Pitada de sal.

Preparação:

1. Corta a curgete, a cebola, a cenoura e o brócolo.
2. Coloca a cozer numa panela com cerca de 500ml.
3. Assim que todos os legumes estiverem cozidos, tritura tudo com recurso à varinha mágica.



MASSA ESPARGUETE À BOLONHESA

- QUINTA-FEIRA

Ingredientes:

- Massa esparguete;
- Carne de porco picada;
- Alface, tomate e cenoura;
- Azeite;

Opcionais: Polpa de tomate ou tomate maduro, cebola, alho, especiarias e ervas aromáticas

Preparação:

- 1.Descascar, lavar em água corrente e cortar o tomate bem como picar a cebola e o alho;
- 2.Num tacho, colocar azeite, água, cebola, alho e o tomate. Deixar refogar e triturar (varinha mágica);
- 3.Adicionar a carne de porco picada à polpa;
- 4.Cobrir com água e temperar a gosto;
- 5.Deixar refogar em lume brando;
- 6.Adicionar, noutro tacho, água e assim que esta estiver a ferver acrescentar a massa esparguete e deixar cozer.



SALADA DE GRÃO-DE-BICO COM BACALHAU - SEXTA

Ingredientes:

- Grão de Bico;
- Bacalhau;
- Cebola;
- Azeite;

Opcionais: Alho, especiarias e ervas aromáticas.

Preparação:

1. Colocar o grão-de-bico a demolhar durante 6 horas e cozer em água a ferver ou optar pelo grão de bico previamente cozinhado;
2. Demolhar o bacalhau e, posteriormente, colocá-lo numa panela com água a cozer;
3. Descascar as cebolas e cortá-las em pequenos pedaços;
4. Juntar o grão de bico cozido e a cebola ao bacalhau desfiado. Por fim, adicionar o azeite.



ARROZ DE FRANGO COM COUVE FLOR - SÁBADO

Ingredientes:

- Arroz;
- Frango;
- Couve Flor;
- Mix de sementes;

Opcionais: Polpa de tomate ou tomate maduro, cebola, alho, especiarias e ervas aromáticas

Preparação:

1. Temperar o frango;
2. Num tacho, colocar água e sal e deixar o frango a cozer em lume brando;
3. Assim que o frango estiver no ponto de cozedura desejado adicionar água;
4. De seguida, acrescentar o arroz e a couve-flor;
5. Deixar cozinhar em lume brando;
6. Depois de cozinhado, adicionar as sementes.



BATATA COM ROBALO - DOMINGO

Ingredientes:

- Batata doce;
- Robalo;
- Cebola;
- Azeite;

Opcionais: Cebola, alho, especiarias, ervas aromáticas

Preparação:

- 1.Descascar e cortar as batatas, lavar corretamente em água corrente;
- 2.Adicionar o azeite e a cebola à assadeira;
- 3.Colocar o robalo e a batata doce, temperar a gosto e levar ao forno.



WRAP COM ATUM- DOMINGO

Ingredientes:

- Wrap;
- Atum e ovo;
- Rúcula, couve roxa e alface;
- Azeitonas.

Opcionais: Especiarias, ervas aromáticas e pitada de sal.

Preparação:

1. Aquecer o wrap na frigideira;
2. Lavar bem a rúcula, a couve e a alface bem como preparar para colocar no wrap;
3. Adicionar o atum, o ovo e as azeitonas.





Lista de Compras

Proteína

- ☐ Iogurte
- ☐ Ovo e Claras de ovo
- ☐ Leite
- ☐ Babybel
- ☐ Leite chocolate magro
- ☐ Robalo
- ☐ Queijo magro
- ☐ Queijo para barrar
- ☐ Salmão
- ☐ Peru
- ☐ Seitan
- ☐ Carne porco picada
- ☐ Bacalhau
- ☐ Frango
- ☐ Atum
- ☐ Queijo fresco

Hidratos de carbono

- ☐ Tostas extra finas
- ☐ Fruta
- ☐ Aveia
- ☐ Weetabix
- ☐ Batata
- ☐ Bolachas marinheiras
- ☐ Massa
- ☐ Grão-de-bico
- ☐ Arroz
- ☐ Wrap
- ☐ Trigo puff
- ☐ Quinoa
- ☐ Cuscus

Micronutrientes

- ☐ Cebola
- ☐ Tomate
- ☐ Espinafres
- ☐ Sopa de legumes
- ☐ Couve flor
- ☐ Rúcula
- ☐ Couve roxa
- ☐ Alface

Gordura

- ☐ Sementes sésamo
- ☐ Manteiga de amendoim
- ☐ Manteiga magra
- ☐ Azeite
- ☐ Mix sementes
- ☐ Mix frutos gordos
- ☐ Sementes chia
- ☐ Avelãs
- ☐ Azeitonas