

**cardápio
eficiente**



A dieta é um dos fatores mais importantes, pois os alimentos podem curar ou adoecer o corpo e a mente. A alimentação deve te satisfazer e estar em sintonia com o teu corpo.

É preciso adquirir um novo nível de consciência a fim de notar o que há de errado dentro da gente.

Antes de comer , entoe:

Estou nutrida de AMOR!

Gratidão / obrigada por esse alimento!

"Relaxo e deixo de lado todos os fardos mentais, permitindo que eu cuide com sabedoria do meu corpo, que é o veículo mais sagrado, é esse corpo que carrega minha alma nessa existência.

Caroline Dalcin

Opções café da manhã

Dia 1

Shake Espiritual

Ingredientes:

3 a 4 colheres de sopa de abacate + 1/2 manga + 2 tâmaras + 1 colher de sobremesa de chia + 1 folha de couve verde + 150 ml de água + Suco de 1/2 limão.

Preparo: Colocar a as tâmaras com a chia em 150ml de água no mínimo 1 hora para hidratar (pode deixar de noite. Bater no liquidificador todos os ingredientes.

Dia 2

Lassi

1 pote de iogurte natural + 1 pote de água + frutas (escolher) + 1 pitada de canela em pó.

Preparo: liquidificar tudo! Adicione 1 col. sopa de aveia (pode liquidificar junto se preferir) + 5 cast caju natural picada.

Dia 3

Shake energético (para dias quentes)

1 banana congelada + 1 col. sobremesa de pasta de amendoim integral + 200ml de café preto gelado + 1 pitada de canela + 1 col. sopa de aveia. - Liquidificar tudo!

Dia 4

shake surya (sol) - chakra plexo solar

Mamão + Manga + Laranja + 1 col. Sopa de farinha de linhaça dourada + Água ou iogurte natural. Polen para polvilhar (opcional)

Dia 5

shake antioxidante

200 ml de chá de hibiscos + 1 xícara de morangos ou outra fruta vermelha + 1 banana prata + 1 col. chá de óleo de coco + 1 col. sobremesa de psyllium (ou outra fibra) Liquidificar tudo!

Dia 6

shake de amêndoas

8 amêndoas + 200 ml de água (deixar de molho na noite anterior) ----- Na hora de fazer, descarte a água. No liquidificador coloque: As amêndoas e bata por 1 minuto com 200 ml de água.

****Adicione:** 1 col. chá de cacau + 1/2 xíc de frutas vermelhas + 1 col. chá de mel + 1 pitada de canela. Bater bem! - pode mudar a amêndoa por castanha de caju natural.

Dia 7

Suco Verde acompanha 1 a 2 ovos

1 maçã + ****1** folha de couve sem caule + salsinha + 2 rodela de gengibre + 1/2 pepino (opcional)+ 1 laranja picada sem sementes + 200 ml de água) liquidificar e coar!

Dia 8

Shake para o chakra do coração

1 pêra

1 col. chá de grama de trigo -Opcional*

hortelã

2 col. sopa de leite de coco em pó OU líquido

1 col. sobremesa de chia

250 ml de água de coco

liquidificar tudo!

Dia 9

- **café ou chá**

- **2 ovos** (preparar a gosto) cozidos na água OU mexido
OU omelete - temperar a gosto. (pode adicionar 1 col.
sopa de alguma farinha nobre)

- **1/2 abacate** ou outra fruta.

Dia 10

- **Café ou chá**

- **Pão de queijo de frigideira:** 1 col. sopa de farinha de amêndoas + 1 col. sopa de tapioca + 1 ovo + 1 col. sopa de algum creme de queijo (cotagge ou quark+ uma pitada de sal + 1 fatia rasgada de muçarela. Polvilhar parmesão e orégano (opcional). Untar a frigideira. Assar em fogo médio dos dois lados.

Dia 11

- **Café ou Chá**

- **Panqueca de amêndoas com canela** • 2 col. sopa de f^a amêndoas • 1 ovo • 2 col. sopa de água • uma pitada de Canela em pó. Untar a frigideira. Assar em fogo médio a baixo dos dois lados - pode colocar uma tampa. Opção de recheio: abacate fatiado + 1 fio de mel + goji berry.

Dia 12

- **café ou chá**

- **Panquequinha Funcional:** 1 col. sopa de farelo de aveia + 1 col. sopa de farinha de grão de bico Ou de amêndoas + 1 ovo + 1 col. sopa de água + 1 pitada de sal ou de canela conforme o recheio. Untar a frigideira assar dos dois lados e rechear a gosto.

Dia 13

- **Café ou chá**

- **Bolinho de banana na frigideira**

- 1 Banana caturra madura esmagada
- 1 ovo inteiro
- 1 col. sopa de farinha de coco ou aveia
- 1 col. sobremesa de coco ralado
- 1 col. café bem rasa de fermento

Preparo: Esmague bem a banana e adicione os demais ingredientes. A massa fica bem cremosa. Pode fazer na frigideira

Dia 14

Nada - ouça seu corpo - faça um jejum, é muito importante!

Dia 15

Pudim de aveia (preparar em um pote de noite)

• 1 col. sopa de Aveia em Flocos • 1 col. sobremesa de chia • 1 tâmara picada • 1 damasco picado • 1 castanha do para picada • 1 col. Chá semente de girassol • ½ pote de iogurte com ou sem lactose OU 2 col. Sopa de leite de coco em pó • Água para cobrir o cereal. Guardar em um pote com tampa na geladeira.

Dia 16

MINGAU (Monte o seu!) 1 a 2 col. sopa de aveia + 1 col. Sobremesa de chia + 1 maçã ou banana ou frutas vermelhas "picadas" Canela em pó + 200 ml de leite vegetal ou outro. Levar todos os ingredientes para cozinhar. Se precisar adoçar adicione quando desligar, açúcar de coco ou xilitol ou stévia.

Almoço:

PROTEÍNAS

- Peixe (assado ou grelhado –)___ 2 unidOU
- Peito de Frango (1 unid) / Sobrecoxa (2 unid)OU
- Bife de Gado (1 unid grande) OU
- Carne moída de gado ou de frango (4 col. sopa)OU
- Strogonoff de gado ou frango (faz todo o preparo com pouca gordura e no final adicione 2 col. sopa de sopa de leite de coco. Ou Creme de ricota caseiro: ricota + água + sal (liquididifcar)(1 concha grande)OU
- Carne Suína bem passada / magra ____ 1 porção média OU
- Ovos _____ até 3 unid inteiras (clara livre) OU
- 1/2 lata de atum OU
- Sardinha _____1 unidade



CARBOIDRATOS

- Arroz integral ou 7 grãos OU Parboilizado (3 col. sopa)OU Polenta até 6 col. sopa ou na chapa até 3 unid OU
- Quinoa OU triguinho Ou cevadinha ____até 4 col. sopa
- Batata doce ou mandioquinha ou aipim ou inhame ou batata inglesa (1 pires) OU
- Moranga

+

LEGUMINOSAS (mínimo de 3 a 4 x na semana)

(1 concha) Feijão preto OU carioca Ou vermelho OU branco OU moyashi OU Azuki Ou lentilha OU grão de bico OU ervilha congelada.

+

SALADAS E VEGETAIS - livre – mínimo 3 variedades.

Consuma bastante vegetais verdes.

Lanche 1

- **2 a 3 mini pizzas** (bolachão de arroz + queijo + tomate + orégano) - se colocar 20 seg no micro vira uma mini pizza)
- iogurte + 1 col. sopa de semente de abóbora OU
- Frutas + 1 col. sobremesa de aveia + canela OU
- Tomate cereja (pode comer com queijo minas e manjerição) / cenoura crua + legumes OU
- **Bolo funcional** (ver receitas)OU
- **Pudim de chia (1)** - Preparar no mínimo 2 hora antes. - (1 col. sopa de chia + 150 ml de suco de uva + 100 ml de água + morangos picados **OU**
- **Snack de grão de bico** assado (ver receitas) OU
- Biscoito Glulac (comer em 2 x)
- Cracker de Grão de Bico (ver receita) OU
- outras opções saudáveis (que você já tem)

se precisar beliscar fora de hora

- 8 a 12 castanha de caju natural ou
- 4 nozes inteiras (8 metades) OU
- 1 a 2 col. Sopa de semente de abóbora OU
- 3 castanha do para OU
- 8 amendoas OU
- 2 col. Sopa de amendoim natural

Jantar - até 20h30.

Dia 1

Omelete (2 -3 ovos + brócolis ou outro legumes verde)
+ couve refogada + saladas cruas.

Dia 2

Panqueca de amêndoas --- escolher recheio salgado •
2 a 3 col. sopa de f^a amendoas • 1 ovo • 2 col. sopa de
água • sal – uma pitada a gosto. Untar a frigideira.
Assar em fogo médio a baixo dos dois lados - pode
colocar até uma tampa.

Dia 3

Tortas (todas as que você tem a recita)

Dia 5

1 bife de frango + Salada de grão de bico (1/2 xícara de grão de bico + 1 ovo picado + cenoura ralada + tomate cereja + orégano + suco de limão + 1 pitada de sal + azeite de oliva.

Dia 6

Torta de frango (ver receita)

Dia 7

Proteína --- até 2 unidades • Salada e vegetais a vontade ** 1 unidade de proteína (1/2 lata de atum / 1 lata de sardinha / 1 peito de frango / 1 bife / 3 col. sopa de carne moída / 1 ovo).

Dia 8

Pães do café da manhã com ovos mexidos e abacate, saladas

Dia 9

Panqueca Delicia

2 col. sopa de farinha de grão de bico +1 col. chá de 1 col. sobremesa de farinha de linhaça dourada +1 ovo + Sal + 1col. chá Orégano + ¼ col. chá de cúrcuma +½ col. cha de cominho em pó + 3 a 4 col. sopa de água ____ misturar bem!!!! Espalhe a massa em uma frigideira untada, salpique chia e gergelim. Espere a massa soltar e vire. Reserve! rechear a gosto)

Dia 10

Sopa de legumes com lentilha

Dia 11

Sopas naturais

Ceia:

Chás (melissa, passiflora, camomila, mulungu, valeriana, erva doce...)

Receitas:

Bolo de Banana: 4 col. Sopa de aveia em flocos + 4 ovos + 4 bananas maduras – caturra + ½ xícara de ameixa seca + Canela a gosto + 1 col. Sobremesa de fermento. Liquidificar tudo! E assar! **Pode adicionar na massa castanhas, frutas secas Pode assar em forminhas de cupcake e congelar.

Bolo de cacau:• 4 ovos + 200g de coco ralado seco + 3 col. Sopa de açúcar de coco ou xilitol + 2 col. Sopa de cacau • 200 ml de leite de coco ou água + 1 col. Chá de fermento. Mexer tudo na mão, se precisar adicione um pouco de água. Assar!

Bolo de Cenoura: 2 cenouras médias picadas + 4 ovos + 1/2 xícara de açúcar de coco + 1 xícara de farinha de amendoim (só liquidificar) + 1/2 xíc. de farelo de aveia + 1 col. sobremesa de canela em pó + 1 col. chá de fermento. Liquidificar a cenoura e ovos e adicione os ingredientes secos. Assar em forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 45 min. (pode colocar em forminhas de cupcake)

Torta de Frango

• 1 ovo • 2 colher (sopa) farinha de amêndoas • 1 colher (sopa) iogurte desnatado ou água • 4 colheres (sopa) frango desfiado temperado ou outro recheio • Sal, ervas e pimenta à gosto

Modo de preparo Faça a massa, batendo na mão o ovo, o iogurte (ou água), a farinha. Junte o frango desfiado. Tempere com pimenta e sal se necessário. Faça na frigideira.

Crepioca de Espinafre:• 2 ovos • 1 xícara (chá) espinafre (folhas) • 1 col. Sopa de tapioca • 1 pitada de sal.

1. Bata a massa no liquidificador. 2. Unte uma frigideira antiaderente de tamanho médio e distribua a massa bem fina e uniforme. 3. Tampe a frigideira pra cozinhar o lado de cima ou vire a panquequinha.

Rechear a gosto. Ex: moranga refogada.

Torta Caprese:• 3 ovos inteiros + 2 col. de farelo de aveia • 10 tomates cereja • 1 iogurte natural • 1 /2 cebola picada • Manjerição a gosto • 1 xícara de chá de ricota • Sal e temperinhos a gosto Modo de preparo -----Misture tudo e leve ao forno por 30 minutos a 180°C, pode polvilhar queijo parmesão em cima antes de assar.

Cream Cracker de Grão de Bico (vegano)

- 2 xícaras de farinha de grão de bico
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
- Orégano à gosto
- Sal a gosto (aproximadamente 1 col. café)
- 1 pitada de páprica
- 1 col. (chá) de cúrcuma
- 1/4 de xícara de azeite ou 2 col. sopa de manteiga ghee
- 1/4 xícara de água e mais um pouco. ***(pode utilizar especiarias e ervas que gostar)

Preparo: 1. Misture os ingredientes secos em uma tigela. 2. Acrescente o azeite e misture com os dedos até formar uma farofinha. 3. Vá acrescentando a água aos poucos até soltar das mãos. 4. Abra a massa com o rolo e corte no formato desejado. 5. Asse em forno preaquecido a 180 graus por aproximadamente 15 - 20 minutos ou até ficarem douradinhos.

Pão de batata doce (vegano) = ao pão de queijo

Ingredientes: • 1 e 1/2 xícara de batata doce cozida e amassada • 1 xícara de polvilho doce • 1 xícara de polvilho azedo • 1/2 xícara de água • 1/2 colher de sopa de sal rosa do himalaia • 1 colher de sopa de azeite de oliva ou de coco • 2 col. sopa de chia • Ervas secas (orégano, páprica ou o que preferir _ opcional).

Modo de preparo: 1) Colocar o a mandioquinha amassada + sal + azeite, misturar bem! 2) Adicione a chia e as orégano se optar, misturar. 3) Acrescentar o polvilho doce e misturar, e depois acrescentar o azedo. 4) Ir colocando água aos poucos. 5) Misturar bem até a massa ficar lisa e desgrudar com facilidade das mãos. Fazer bolinhas! 6) Assar em forno pré aquecido em 180°C por aproximadamente 30 min ou mais, virando eventualmente as bolinhas. Opcional: congelar as bolinhas já assadas.

SNACK DE Grão de Bico tostado

- 2 xícaras de grão de bico aldente, frio e escorrido não pode estar úmido.
- 2 col. sopa de azeite
- Misture os dois ingredientes e asse por 30 min a 220 °C
- Retire do forno, misture bem e asse por mais 10 - 15 min.
- Retire do forno adicione sal, ervas, temperos em pó como cúrcuma, páprica, pimenta... e asse por mais 5 minutos. Guarde em um pote que vede bem, dura até 1 mês.

Dicas:

- **Farinhas e farelos** que podem ser utilizado nas receitas: (aveia, chia, quinoa, amaranto, linhaça, coco, f^a de grão de bico, farinhas de oleaginosas - basta liquidificar!);
- Pode trocar as **FRUTAS**;
- Adicione **SUPERALIMETOS** em suas receitas;

Complementos para utilizar em pães e panquequinhas:

LATICINEOS (com ou sem lactose conforme realidade)

- cottage, quark, puina, minas, ricota, muçarela. Faça seu creme de ricota: (ricota + água aos poucos + sal) liquidificar tudo! adicione orégano e outros temperos que gostar!

Geléias sem açúcar.

Pasta de Amendoim integral ____ 1 col. sobremesa ao dia.

Banana com canela pura ou com pasta de amendoim aquecido para fazer um creminho, picar morangos, coco ralado...]