



Plano Alimentar de 7 dias para Perda de Peso

~1500 Kcal

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
Pequeno-almoço	Papas de aveia adormecida com morangos	Taça de iogurte com fruta	Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho	Pudim de chia com sementes de abóbora	Taça de iogurte com fruta	Ovos mexidos com cogumelos e cebolinho	Frittata de salmão fumado e ovos
Almoço	Tortilha espanhola	Sandes de atum em pão pitta	Taça de frango grego com arroz	Frango assado com legumes	Sandes de atum em pão pitta	Tortilha espanhola	Frango assado com legumes
Jantar	Massa com frango e ricotta	Salada de frango com cuscuz	Salmão panado com quinoa e espargos	Salada de camarão com quinoa	Salada de frango com cuscuz	Massa com frango e ricotta	Salada de camarão com quinoa
Lanche	Fatias de maçã com manteiga de amêndoa	Ovo cozido	Queijo cottage com maçã	Fatias de maçã com manteiga de amêndoa	Smoothie de fruta	logurte grego	Ovo cozido
Calorias	1442 Kcal	1451 Kcal	1482 Kcal	1548 Kcal	1517 Kcal	1513 Kcal	1473 Kcal

Ingredientes e informação nutricional:

Pequeno-almoço

REFEIÇÃO	INGREDIENTES	MÉTODO	PROTEÍNA	GORDURAS	HIDRATOS DE CARBONO	KCAL
Taça de pequeno-almoço com iogurte	180 g de iogurte grego magro, 150 g de mirtilos, 15 g de nozes, 1 colher de sopa de sementes de abóbora, 2 colheres de chá de mel	Coloque o iogurte grego numa taça e adicione os mirtilos, as nozes e as sementes de abóbora. Regue com o mel por cima.	23.5 g	16.7 g	39.3 g	370
Aveia adormecida com morangos	1/2 chávena de flocos de aveia, 1/2 chávena de bebida de amêndoa sem açúcar, 1/2 chávena de morangos cortados, 1/4 chávena de iogurte grego, 1 colher de chá de mel, 1/2 colher de chá de extrato de baunilha	Coloque todos os ingredientes num recipiente e mexa até estarem bem combinados. Feche com uma tampa e guarde no frigorífico durante a noite (ou pelo menos por algumas horas). De manhã, regue com um pouco de mel e saboreie!	9 g	4 g	40 g	236
Ovos mexidos com cogumelos e cebolinhos	2 ovos grandes, 50 g de cogumelos fatiados, 20 g de cebolinho fatiado, 1 colher de chá de azeite, 1/4 de abacate médio, 1 fatia de tosta integral	Aqueça o azeite numa frigideira em lume médio, adicione os cogumelos e o cebolinho e cozinhe durante 5 minutos. Junte os ovos mexidos e cozinhe até ficarem firmes. Sirva com a fatia de tosta integral, coberta com o abacate.	20.7 g	24.8 g	26.1 g	387
Pudim de chia e sementes de abóbora	200 ml de bebida de soja, 15 g de sementes de chia, 2 c. sopa de sementes de abóbora, 1 banana pequena	Deite a bebida de soja numa taça e adicione as sementes de chia e de abóbora. Deixe repousar durante 10 minutos ou de um dia para o outro. Junte a banana cortada quando estiver pronto a consumir.	15.6 g	20 g	29.9 g	338
Frittata de salmão fumado e ovos	60 g de salmão fumado, 1 ovo grande, 50 g de rúcula, 1 c. chá de azeite virgem extra, 1 fatia de tosta integral	Adicione o azeite numa frigideira e cozinhe o salmão fumado até ficar rosado. Depois, junte o ovo mexido e cozinhe até o ovo ficar firme. Sirva sobre a fatia de tosta integral, coberta com folhas de rúcula.	26.8 g	20.6 g	20.8 g	366

Ingredientes e informação nutricional:

Almoço

REFEIÇÃO	INGREDIENTES	MÉTODO	PROTEÍNA	GORDURAS	HIDRATOS DE CARBONO	KCAL
Tortilha espanhola	3 ovos, 100 g de batatas, 100 g de curgete, 50 g de cebola, 3 c. chá de azeite virgem extra	Coza as batatas a vapor até ficarem macias e reserva. Aqueça o azeite numa frigideira e cozinhe a cebola e a curgete. Junte as batatas e os ovos e cozinhe por mais alguns minutos.	21.9 g	30.5 g	23.3 g	445
Sandes de atum em pão pita	1 pão pita integral, 100 g de atum em lata, 5 c. chá de maionese, 20 g de cebolinhos picados,100 g de folhas de salada mista	Misture o atum, a maionese e o cebolinho. Sirva dentro do pão pita com as folhas de salada mista.	34.9 g	18.2 g	38.8 g	450
Frango assado com legumes	130 g de frango (coxas ou pernas), 150 g de pimentos, 1 cebola roxa pequena, 150 g de curgete, 3 c. chá de azeite virgem extra, 130 g de batatas brancas	Pré-aqueça o forno a 180°C. Num tabuleiro de forno, coloque o azeite e o frango. Adicione os legumes e as batatas cortados, temperando a gosto. Cozinhe no forno durante 40 minutos, até o frango estar bem cozinhado e os legumes mais macios.	30.1 g	21 g	43.1 g	472
Frango grego com arroz	100 g de coxas de frango, 1 limão, 1 c. chá de azeite virgem extra, 1/4 de cebola roxa, 1 dente de alho, 40 g de arroz agulha, 200 ml de caldo de galinha, 10 azeitonas verdes, 10 g de queijo feta, 50 g de feijão verde, temperos*	Pré-aqueça o forno a 180°C. Tempere o frango com os temperos e a raspa de limão, sele até ficar dourado e reserve. Refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos. Junte o arroz e salteie por mais 1 minuto. Adicione o caldo de galinha e deixe a mistura ferver lentamente. Junte o sumo do limão. Coloque o frango por cima e leve ao forno durante 20-25 minutos. Retire, adicione as azeitonas, o feta e a salsa. Sirva com o feijão verde.	25.2 g	20.1 g	50.1 g	447

* Usámos meia colher de chá de orégãos secos e alho em pó, 1 colher de sopa de salsa fresca picada, e sal e pimenta a gosto.

Ingredientes e informação nutricional:

Jantar

REFEIÇÃO	INGREDIENTES	MÉTODO	PROTEÍNA	GORDURAS	HIDRATOS DE CARBONO	KCAL
Salmão panado com quinoa e espargos	80 g de lombos de salmão, 25 g de pão ralado, 100 g de quinoa, 100 g de espargos, 1 c. chá de azeite virgem extra	Passe um pouco de azeite no lombo de salmão e envolva-o no pão ralado. Leve ao forno ou air fryer durante 10-12 minutos. Sirva com a quinoa cozida e os espargos cozidos a vapor.	28.5 g	18.8 g	44.4 g	450
Salada de frango com (duas porções)	100 g de frango, 120 g de couscous, 70 g de tomate cherry, 2 colheres de sopa de húmus, 100 g de pepino, 50 g de folhas de salada mistas, 2 colheres de chá de azeite virgem extra	Coza o couscous conforme as instruções da embalagem e coloque numa taça grande. Cozinhe o frango numa frigideira, adicionando as ervas ou especiarias que preferir. Junte todos os ingredientes, tempere a gosto e misture bem.	31.1 g	17.9 g	40.6 g	443
Almôndegas de carne picada com arroz e brócolos (duas doses)	100 g de carne de vaca picada, 200 g de tomate em lata, 45 g de arroz integral, 120 g de brócolos, 1 c. chá de azeite virgem extra	Aqueça o azeite numa frigideira e adicione as almôndegas. Cozinhe até que o exterior fique dourado. Depois, junte o tomate e deixe cozinhar em lume brando até obter um molho espesso. Entretanto, coza os brócolos a vapor e o coza o arroz. Sirva tudo junto.	28 g	18.5 g	45.5 g	450
Salada de camarão e quinoa	120 g de camarões grandes, 1/2 cebola média, 2 dentes de alho, 4 c. chá de azeite virgem extra, 100 g de pimento vermelho, 100 g de pimento amarelo, 70 g de feijão verde, 100 g de quinoa	Coza o feijão verde a vapor e cozinhe a quinoa conforme as instruções, reserve. Salteie a cebola e o alho no azeite. Adicione os pimentos e cozinhe durante 5 minutos. Junte os camarões e cozinhe-os de ambos os lados. Misture tudo e sirva com o feijão verde cozido a vapor.	24.2 g	23.3 g	43.5 g	447
Massa com frango e ricotta (duas doses)	40 g de peito de frango, 30 g de bacon magro, 30 g de queijo ricotta, 2 c. chá de queijo parmesão, 1 dente de alho, 1 c. chá de azeite, 60 g de massa fusilli, 2 c. sopa de sumo de limão, raspa de limão, 50 g de espinafres, temperos*	Coza o bacon no azeite e corte em pedaços pequenos. Tempere o frango e sela até estar completamente cozinhado. Coza a massa, reservando um pouco da água da cozedura. Numa taça grande, misture a água reservada, o queijo ricotta, o sumo e a raspa de limão e metade do parmesão ralado, até obter um molho homogéneo. Refogue o alho esmagado até libertar aroma. Adicione o molho de ricotta e cozinhe até engrossar. Junte a massa, o frango e o bacon e envolva tudo.	31.8 g	18 g	47.3 g	470

Ingredientes e informação nutricional:

Lanche

LANCHE	INGREDIENTES	PROTEÍNA	GORDURAS	HIDRATOS DE CARBONO	KCAL
Smoothie de fruta	½ banana congelada, ½ chávena de mirtilos, 1 laranja descascada e cortada em pedaços, 1 colher de sopa de coco ralado, 1 chávena de bebida de amêndoa, 2 a 3 cubos de gelo	4.2 g	13.4 g	39.2 g	254
Ovo cozido	1 ovo grande, 1 colher de chá de maionese, 1 fatia de tosta integral	10 g	9 g	17.8 g	188
Maçã com manteiga de amêndoa	1 maçã média, 32 g de manteiga de amêndoa	7 g	18 g	31 g	291
Queijo cottage com maçã	120 g de queijo cottage, 1 maçã média	13.3 g	5.2 g	23.4 g	198
Iogurte grego	4 colheres de sopa de iogurte grego, 2 colheres de sopa de sementes de abóbora, 100 g de mirtilos	11.8 g	13.1 g	13.3 g	211