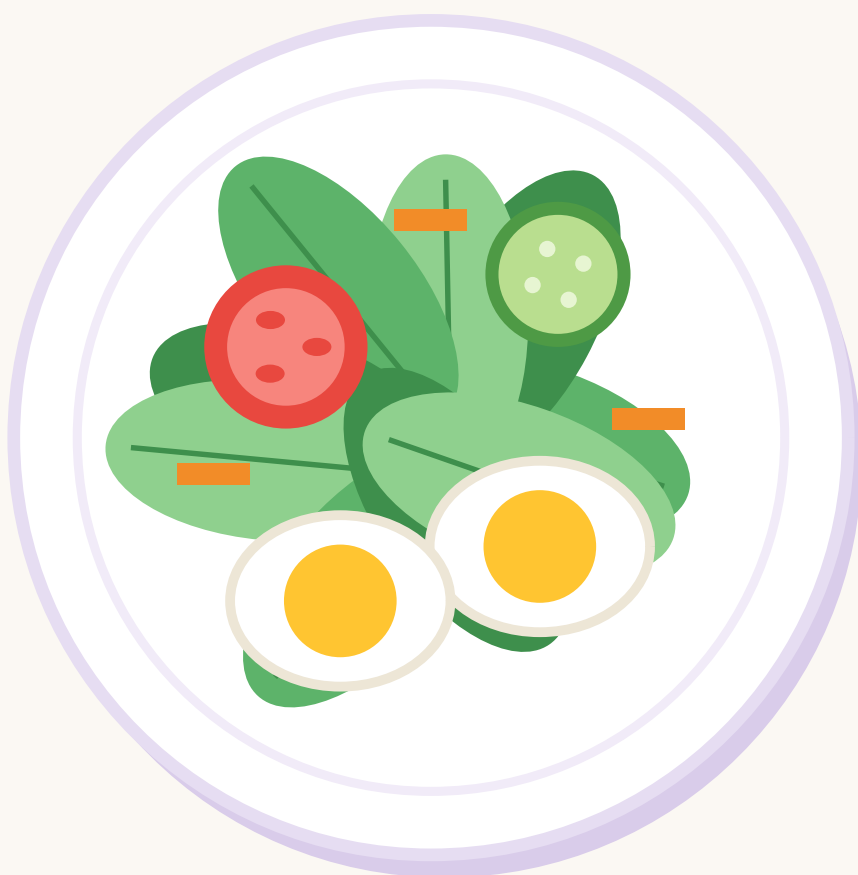


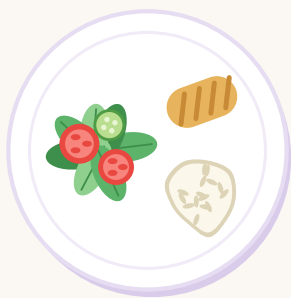


# CARDÁPIO

## *detox 40+*

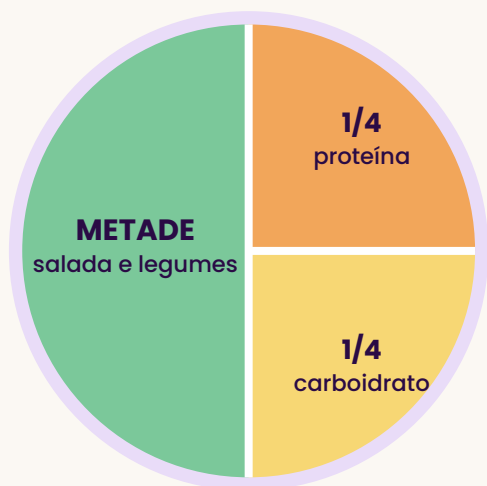
DESAFIO 7 DIAS • PROF. CAIO RIBEIRO





# Monte seu prato

Sem balança e sem contar caloria.  
Use o prato e a sua mão.



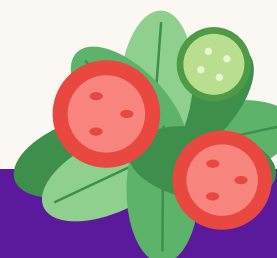
## MEÇA COM A SUA MÃO

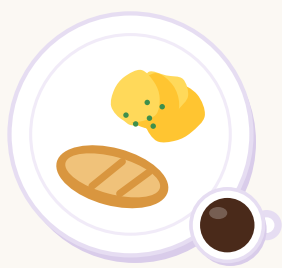
- **Proteína**  
a palma da sua mão
- **Carboidrato**  
o tamanho do seu punho fechado
- **Salada e legumes**  
duas mãos abertas, cheias
- **Feijão**  
1 concha pequena
- **Azeite**  
1 colher de chá (um fio)

Por 7 dias, fica de fora: açúcar, refrigerante, suco de caixinha, bebida alcoólica, fritura, biscoito recheado e embutidos.

Troque sem medo: legume por legume, fruta por fruta. Use o que é mais barato na sua cidade.

Material educativo, não substitui nutricionista ou médico. Usa remédio todo dia ou tem algum problema de saúde? Fale com seu médico antes.





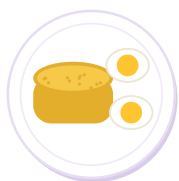
# Café da manhã

Escolha 1 opção. Todas têm proteína.



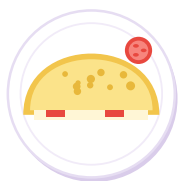
## OPÇÃO 1

1 pão francês + 2 ovos mexidos + café sem açúcar ou pouco adoçado



## OPÇÃO 2

1 pedaço de cuscuz (sem margarina) + 2 ovos



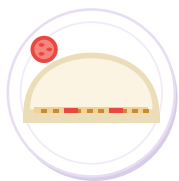
## OPÇÃO 3

Crepioca: 1 ovo + 2 colheres de goma de tapioca + queijo branco



## OPÇÃO 4

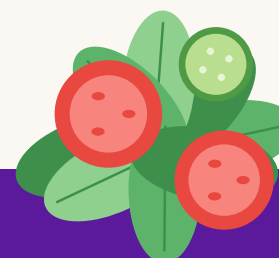
1 iogurte natural + 1 banana ou mamão + 2 colheres de aveia



## OPÇÃO 5

1 tapioca com frango desfiado e tomate

Ao acordar: 1 copo de água antes de tudo.





# Almoço

Metade do prato com salada.  
Escolha 1 opção.



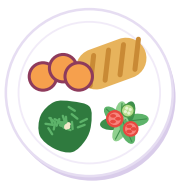
## OPÇÃO 1

4 colheres de arroz + 1 concha de feijão + frango desfiado + salada à vontade



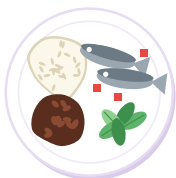
## OPÇÃO 2

Carne moída com legumes + 4 colheres de arroz + salada de repolho



## OPÇÃO 3

Frango grelhado + batata-doce + couve refogada + salada



## OPÇÃO 4

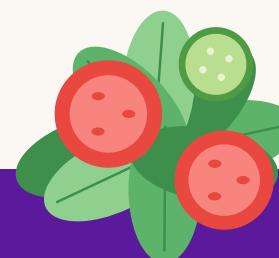
Sardinha com tomate e cebola + arroz + feijão + salada

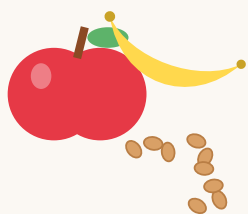


## OPÇÃO 5

Carne de panela com legumes + mandioca cozida + salada

Comendo fora? Metade salada, 1 carne grelhada, arroz e feijão. Sem fritura.





# Lanche da tarde

Segura a fome até o jantar. Escolha 1 opção.



## OPÇÃO 1

1 fruta + 1 punhado de amendoim sem sal



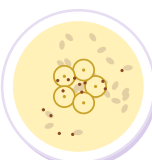
## OPÇÃO 2

1 ovo cozido + 1 laranja ou banana



## OPÇÃO 3

1 iogurte natural + 1 colher de chia + fruta picada



## OPÇÃO 4

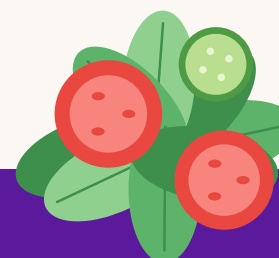
1 banana amassada + 1 colher de aveia + canela



## OPÇÃO 5

1 espiga de milho ou 1 pedaço de batata-doce + café pouco adoçado

Vontade de doce? Banana ou maçã assada com canela. Antes, 1 copo de água.





# Jantar

Leve e sem arroz, massa e pão.  
Escolha 1 opção.



## OPÇÃO 1

Sopa de legumes com frango (2 conchas)



## OPÇÃO 2

Omelete de 2 ovos com legumes + salada



## OPÇÃO 3

Creme de abóbora com carne moída por cima



## OPÇÃO 4

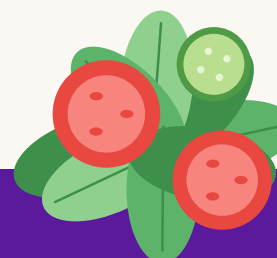
Frango grelhado + legumes refogados



## OPÇÃO 5

Salada completa + 2 ovos cozidos ou sardinha

Ainda com fome? Mais salada e legumes. Não vá dormir com fome.





# Cardápio pronto

Quer só seguir? Os 7 dias prontos.

## DIA 1 Começar

|        |                                         |
|--------|-----------------------------------------|
| CAFÉ   | Pão com ovos mexidos                    |
| ALMOÇO | Arroz, feijão, frango desfiado e salada |
| LANCHE | Banana com aveia e canela               |
| JANTAR | Sopa de legumes com frango              |

## DIA 2 Organizar

|        |                                         |
|--------|-----------------------------------------|
| CAFÉ   | logurte com banana e aveia              |
| ALMOÇO | Carne moída com legumes, arroz e salada |
| LANCHE | 1 ovo cozido + 1 laranja                |
| JANTAR | Omelete de legumes + salada             |

## DIA 3 Persistir

|        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| CAFÉ   | Cuscuz com ovo                       |
| ALMOÇO | Frango grelhado, batata-doce e couve |
| LANCHE | logurte com chia                     |
| JANTAR | Creme de abóbora com carne moída     |

## DIA 4 Metade do caminho

|        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| CAFÉ   | Crepioca com queijo branco       |
| ALMOÇO | Sardinha, arroz, feijão e salada |
| LANCHE | Fruta + amendoim                 |
| JANTAR | Sopa de legumes com frango       |

## DIA 5 Leveza

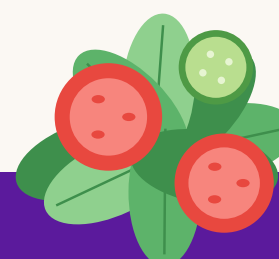
|        |                                          |
|--------|------------------------------------------|
| CAFÉ   | Mingau de aveia com banana               |
| ALMOÇO | Escondidinho de mandioca com carne moída |
| LANCHE | Milho cozido + café                      |
| JANTAR | Frango com legumes                       |

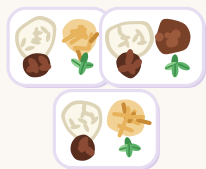
## DIA 6 Constância

|        |                                    |
|--------|------------------------------------|
| CAFÉ   | 2 ovos cozidos + mamão             |
| ALMOÇO | Frango com legumes, arroz e feijão |
| LANCHE | Pão com queijo branco              |
| JANTAR | Salada completa com ovos           |

## DIA 7 Celebrar

|        |                                               |
|--------|-----------------------------------------------|
| CAFÉ   | Tapioca com frango                            |
| ALMOÇO | Almoço de família: metade do prato com salada |
| LANCHE | logurte com fruta                             |
| JANTAR | Omelete ou sopa + chá                         |





# Receitas da semana

Faça no domingo e monte quase tudo.



## Frango desfiado

Pressão • 25 min • 6 porções

**Vai:** 1 kg de frango, cebola, alho, 2 tomates, colorau, sal e cheiro-verde.

1. Refogue cebola e alho. Junte frango, tomate e temperos.
2. Água até a metade. 15 minutos depois de pegar pressão.
3. Desfie com 2 garfos.



## Carne moída com legumes

Frigideira • 20 min • 4 porções

**Vai:** 500 g de carne moída, cebola, alho, cenoura ralada, abobrinha e tomate.

1. Refogue cebola e alho. Junte a carne até soltar.
2. Coloque os legumes, tampe e cozinhe 10 minutos.



## Sopa de legumes com frango

Pressão • 30 min • 5 porções

**Vai:** Frango em cubos, cenoura, chuchu, abobrinha, abóbora, couve e 1,5 litro de água.

1. Doure o frango. Junte os legumes e a água.
2. 10 minutos na pressão. Ponha a couve e ferva 2 minutos.



# Mais 2 receitas

Rápidas, para o jantar.



## Creme de abóbora

Panela • 25 min • 3 porções

**Vai:** 500 g de abóbora, cebola, alho, sal e carne moída pronta.

1. Cozinhe a abóbora com cebola e alho até ficar macia.
2. Bata no liquidificador. Sirva com a carne moída por cima.



## Omelete de legumes

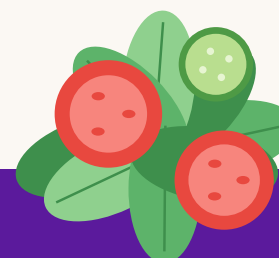
Frigideira • 10 min • 1 porção

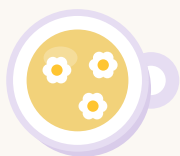
**Vai:** 2 ovos, tomate, cebola e o legume que tiver.

1. Refogue cebola, tomate e o legume por 2 minutos.
2. Junte os ovos batidos. Fogo baixo e tampa até firmar.

Água saborizada: 1 litro de água gelada + rodela de limão e hortelã.  
Geladeira por 1 hora.

Suco verde: 1 folha de couve + suco de 1 limão + 1 rodela de abacaxi  
+ 1 copo de água. Bata e tome sem coar e sem açúcar.





# Chás

Sem açúcar. Escolha pelo horário.



## Chá verde

**MANHÃ** • dá disposição.

**Cuidado:** evite à noite.



## Gengibre com limão

**MANHÃ** • aquece e refresca.

**Cuidado:** gastrite ou anticoagulante.



## Hortelã

**TARDE** • leve, depois do almoço.

**Cuidado:** pode piorar refluxo.



## Hibisco com canela

**TARDE** • gostoso gelado.

**Cuidado:** pressão baixa ou gravidez.



## Camomila

**NOITE** • relaxa para dormir.

**Cuidado:** alergia a camomila.



## Erva-cidreira

**NOITE** • calmante suave.

**Cuidado:** remédio de tireoide.



## Folha de maracujá

**NOITE** • acalma.

**Cuidado:** não misture com remédio para dormir.



## Cúrcuma

**TARDE** • com pitada de pimenta.

**Cuidado:** pedra na vesícula ou anticoagulante.

**Chá não emagrece sozinho.** Usa remédio todo dia? Fale com seu médico antes. A rotina, a lista de compras e o preparo estão no PDF **Detox 40+ Rotina**.

