

SEGUNDA-FEIRA (DIA 1)
Café da manhã
Ovos rancheiros Frite 2 ovos e 1 clara de ovo em uma colher (chá) de azeite de oliva. Cubra com ½ xícara de <i>Molho rancheiro</i> (p.269), 2 colheres (sopa) de queijo cheddar natural, minimamente processado (variações: queijo prato, muçarela, queijo meia cura ou queijo cabacinha), ralado. Sirva com 1 xícara de framboesas, ou de qualquer outra fruta vermelha de sua preferência, e ½ xícara de iogurte grego integral sem sabor.
Proteínas: 25% Gordura: 53% Carboidratos: 22% Calorias: 534*
Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje. Prepare o almoço de hoje – Salada de muçarela, tomate e grão-de-bico.
Lanche
¼ de xícara de <i>Misturinha de nozes e castanhas</i> (p.291)
Almoço
Salada de muçarela, tomate e grão-de-bico 1 tomate médio picado; ½ xícara de grão-de-bico cozido, escorrido e enxaguado; 90g de muçarela fresca fatiada; 1 xícara de alface-romana ou outra alface; 2 colheres (sopa) de <i>Molho de tahine com limão</i> (p.266); sal e pimenta-do-reino; 60g de sardinha em lata (opcional). Sem a sardinha:
Proteínas: 21% Gordura: 55% Carboidratos: 24% Calorias: 446*
Com a sardinha:
Proteínas: 27% Gordura: 54% Carboidratos: 19% Calorias: 564*
Lanche
<i>Cestinhas de alface com frios</i> (p.292) com <i>Molho cremoso de endro</i> (p.267)
Jantar
Sopa, frango assado com ervas e legumes Cerca de 1½ xícara de <i>Sopa cremosa de couve-flor</i> (p.278 – sem creme de leite); <i>Sobrecoxas de frango assadas com ervas</i> (p.239); 1 xícara de brócolis e ½ cenoura pequena escaldada (p.311 – Guia de como cozinhar legumes e verduras) com 1 colher (sopa) de <i>Molho de limão com azeite</i> (p.266). Sobremesa 1 xícara de frutas com 30g de chocolate (pelo menos 70% de cacau)
Proteínas: 24% Gordura: 52% Carboidratos: 24% Calorias: 661*
Preparação: Prepare o almoço de amanhã – <i>Salada de frango com uvas e nozes</i> (p.249) – usando uma parte das <i>Sobrecoxas de frango assadas com ervas</i> sem a pele; guarde a alface separadamente e acrescente amanhã, na hora de servir. Guarde uma porção da <i>Sopa cremosa de couve-flor</i> para o jantar de amanhã.

* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

** Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

*** Para servir duas pessoas, faça ½ receita.

TERÇA-FEIRA (DIA 2)
Café da manhã
Power shake da Fase 1 <i>Power shake da Fase 1</i> (p.217)
Proteínas: 22% Gordura: 54% Carboidratos: 24% Calorias: 500*
Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje.
Lanche
<i>Salmão defumado e cream cheese de endro em rodela de pepino</i> (p.294)
Almoço
Salada de frango com uvas e nozes <i>Salada de frango com uvas e nozes</i> (p.249) (usando o frango do jantar da noite passada)
Proteínas: 23% Gordura: 53% Carboidratos: 24% Calorias: 572*
Lanche
Cerca de 1/3 de xícara de <i>Homus básico</i> (p.288) com palitinhos de legumes
Jantar
Sopa, bife e legumes Cerca de 1½ xícara de <i>Sopa cremosa de couve-flor</i> (do jantar da noite passada) com 1 colher (sopa) de creme de leite para enfeitar. Frite um bife de filé de 250g (segundo as instruções do <i>Bife com salada</i> , p.250) ou prepare 220g de <i>Tiras de tempeh ou tofu fritas</i> (p.241) – use 140g do bife ou 120g do <i>tempeh</i> para o jantar de hoje e o restante para o almoço de amanhã; refogue 1/2 cebola pequena nos sucos da panela em fogo médio para alto até caramelizar; 1 xícara de couve-crespa escaldada ou outra verdura (p.311 – Guia de como cozinhar legumes e verduras) com 1 colher (sopa) de <i>Molho de tahine com limão</i> (p.266).
Sobremesa 1 xícara de framboesas, ou de qualquer outra fruta vermelha de sua preferência, com 2 colheres (sopa) de creme de leite
Proteínas: 25% Gordura: 51% Carboidratos: 24% Calorias: 602*
Preparação: Prepare o almoço de amanhã – <i>Bife com salada e molho de queijo azul</i> (p.251) – usando a porção reservada do bife ou do <i>tempeh</i> ; guarde a alface separadamente e acrescente amanhã, na hora de servir; embale uma tangerina para viagem.

* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

** Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

*** Para servir duas pessoas, faça 1/2 receita.

QUARTA-FEIRA (DIA 3)
Café da manhã
<p>Mexidinho de tofu <i>Mexidinho de tofu</i>** (p.219) com 2 colheres (sopa) de queijo (queijo prato, muçarela, queijo meia cura ou queijo cabacinha), ralado, ¼ de abacate fatiado, 1 xícara de frutas frescas e 2 colheres (sopa) de iogurte grego integral sem sabor.</p> <p>Proteínas: 22% Gordura: 54% Carboidratos: 34% Calorias: 499*</p> <p>Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje. Guarde uma porção do <i>Mexidinho de tofu</i> para o almoço de amanhã.</p>
Lanche
<i>Cestinhas de alface com frios</i> (p.292) com <i>Molho de tahine com limão</i> (p.266)
Almoço
<p>Bife com salada e molho de queijo azul <i>Bife com salada e molho de queijo azul</i> (p.250) (usando o bife do jantar da noite passada). Sirva com uma tangerina.</p> <p>Proteínas: 27% Gordura: 47% Carboidratos: 26% Calorias: 565*</p>
Lanche
¼ de xícara de <i>Misturinha de nozes e castanhas</i> (p.290)
Jantar
<p>Peixe grelhado e couve-crespa refogada <i>Peixe grelhado com alho e limão</i>*** (p.229). Retire o peixe e o limão da panela e refogue 1 xícara de couve-crespa no suco da panela. Cubra o peixe ou a couve com <i>Molho cremoso de endro</i> (p.267). Sirva com 1 xícara de salada verde e 1 colher (sopa) de um molho de sua preferência.</p> <p>Sobremesa <i>Frutas da estação cozidas</i> (p.287) com 1 a 1½ colher (sopa) de <i>Calda de chocolate</i> (p.287)**</p> <p>Proteínas: 25% Gordura: 50% Carboidratos: 25% Calorias: 594*</p> <p>Preparação: Prepare o almoço de amanhã – Salada taco (ver almoço do Dia 4) – usando a porção reservada do <i>Mexidinho de tofu</i>; guarde a alface separadamente e acrescente amanhã, na hora de servir. Guarde uma porção de <i>Calda de chocolate</i> para o jantar do Dia 7.</p>

* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

** Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

*** Para servir duas pessoas, faça ½ receita.

QUINTA-FEIRA (DIA 4)
Café da manhã
<p>Omelete de espinafre</p> <p>Aqueça 2 colheres (chá) de azeite numa frigideira. Bata 2 ovos com 1 clara de ovo. Acrescente 1 xícara de folhas de espinafre baby, sal e pimenta-do-reino. Derrame na frigideira. Cubra com 3 colheres (sopa) de queijo cheddar natural, minimamente processado (variações: queijo prato, muçarela, queijo meia cura ou queijo cabacinha), ralado. Dobre a omelete e deixe cozinhar até estar pronta. Sirva com 1 xícara de frutas frescas e ½ xícara de iogurte grego integral sem sabor.</p> <p>Proteínas: 25% Gordura: 54% Carboidratos: 22% Calorias: 524*</p> <p>Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje.</p>
Lanche
Maçã pequena com 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim
Almoço
<p>Salada taco</p> <p>1½ xícara de <i>Mexidinho de tofu</i> (p.219) (do café da manhã de ontem), servido com ½ xícara de feijão-preto, 1 xícara de alface-romana ou outra alface picada, 1 tomate pequeno picado, 2 colheres (sopa) de queijo ralado (queijo cheddar natural, minimamente processado, queijo prato, muçarela, queijo meia cura ou queijo cabacinha). Sirva com 3 colheres (sopa) de <i>Molho cremoso de limão com coentro</i> (p.267).</p> <p>Proteínas: 24% Gordura: 51% Carboidratos: 25% Calorias: 484*</p>
Lanche
¼ de xícara de <i>Sementes de abóbora com ervas</i> (p.291)
Jantar
<p>Berinjela à parmegiana com salada</p> <p><i>Berinjela à parmegiana</i>** (p.244). Sirva com salada verde com 1 xícara de pepino fatiado, ½ xícara de cenoura ralada, ½ pimentão vermelho fatiado e 1 colher (sopa) de um molho de sua preferência.</p> <p>Sobremesa</p> <p>1 xícara de framboesas</p> <p>Preparação adicional: Faça <i>Pé de moleque com chocolate e coco</i>*** (p.283); siga as instruções para 4 porções e reserve para a sobremesa de amanhã.</p> <p>Proteínas: 20% Gordura: 56% Carboidratos: 24% Calorias: 698*</p> <p>Preparação: Prepare o almoço de amanhã – <i>Berinjela à parmegiana</i> e 1 xícara de framboesas, ou de outra fruta vermelha de sua preferência.</p>

* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

** Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

*** Para servir duas pessoas, faça ½ receita.

SEXTA-FEIRA (DIA 5)
Café da manhã
<p>Salmão defumado e molho de endro</p> <p>90g de salmão defumado, 30g de queijo cheddar natural, minimamente processado (variações: queijo prato, muçarela, queijo meia cura ou queijo cabacinha), 1 tomate médio fatiado e 1 pepino pequeno fatiado. Cubra com 3 a 4 colheres (sopa) de <i>Molho cremoso de endro</i> (p.267). Sirva com 1 xícara de mirtilos frescos, ou de qualquer outra fruta vermelha, e um suco de sua preferência.</p>
Proteínas: 23% Gordura: 55% Carboidratos: 22% Calorias: 530*
Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje.
Lanche
<i>Cestinhas de alface com frios</i> (p.292) com um molho de sua preferência
Almoço
<p>Berinjela à parmegiana</p> <p><i>Berinjela à parmegiana</i> (p.244) (feita na noite passada); 1 xícara de framboesas, ou de qualquer outra fruta vermelha de sua preferência.</p>
Proteínas: 24% Gordura: 54% Carboidratos: 22% Calorias: 549*
Lanche
Cerca de 1/3 de xícara de <i>Homus básico</i> (p.288) com palitinhos de legumes
Jantar
<p>Frango salteado</p> <p><i>Frango ou tofu salteado</i>** (p.284). Se estiver usando tofu, sirva com 1/2 xícara de edamame (vagem de soja) como aperitivo.</p> <p>Sobremesa</p> <p><i>Pé de moleque com chocolate e coco</i> (feito na noite passada)</p>
Proteínas: 29% Gordura: 49% Carboidratos: 22% Calorias: 597*
Preparação: Prepare o almoço de amanhã – <i>Wrap</i> de alface (ver almoço do Dia 6) – usando uma porção reservada do <i>Frango salteado</i> ; guarde a alface, a cenoura e o <i>Vinagrete de gengibre com molho de soja</i> (p.264) separadamente e acrescente antes de comer; embale uma tangerina.

* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

** Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

*** Para servir duas pessoas, faça 1/2 receita.

SÁBADO (DIA 6)
Café da manhã
Waffles sem grãos e peito de peru defumado <i>Waffles sem grãos ou panquecas com calda de frutas</i> (p.220) e 3 colheres (sopa) de <i>Chantilly</i> (p.227) ou 1 colher (sopa) de manteiga de amêndoa; 1 fatia de peito de peru defumado.
Proteínas: 26% Gordura: 51% Carboidratos: 23% Calorias: 441*
Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje. Faça uma receita de <i>Pasta de feijão-carioca com queijo</i> e guarde as porções reservadas para a Semana 2. Guarde porções reservadas de <i>Waffles sem grãos com calda de frutas</i> e <i>Chantilly</i> para o café da manhã do Dia 8.
Lanche
Cerca de 1/3 de xícara de <i>Pasta de feijão-carioca com queijo</i> (p.289)
Almoço
Wrap de alface com frango salteado Divida uma porção de <i>Frango salteado</i> (do jantar de ontem), 1/2 xícara de cenoura ralada e 2 colheres (sopa) de amendoim entre 3 ou 4 folhas de alface (se estiver usando tofu, sirva com edamame, em vez de cenoura e amendoins), deixando bastante espaço para fechar cada folha num <i>wrap</i> . Coloque 2 colheres (sopa) de <i>Vinagrete de gengibre com molho de soja</i> (p.264) numa saladeira rasa. Mergulhe os <i>wraps</i> no molho. Sirva com uma tangerina.
Proteínas: 24% Gordura: 51% Carboidratos: 25% Calorias: 552*
Lanche
<i>Cestinhas de pepino com peru e queijo feta</i> (p.293)
Jantar
Torta de carne moída <i>Torta de carne moída com cobertura de couve-flor**</i> (p.236); 1 xícara de ervilha-torta escaldada (p.311 – Guia de como cozinhar legumes e verduras), com 1 colher (sopa) de <i>Molho cremoso de endro</i> (p.267). Sobremesa 30g de chocolate amargo
Proteínas: 22% Gordura: 48% Carboidratos: 30% Calorias: 648*
Preparação: Prepare o almoço de amanhã – <i>Torta de carne moída</i> e ervilha-torta com 1 colher (sopa) de um molho de sua preferência. Congele porções da <i>Torta de carne moída</i> para refeições futuras.

* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

** Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

*** Para servir duas pessoas, faça 1/2 receita.

PLANILHA SEMANAL DE PREPARAÇÃO**Preparação para o Plano de refeições da Fase 1, Semana 2**

OBS.: A planilha é projetada para duas pessoas. Faça uma receita de cada, exceto quando houver outra orientação, ou aumente ou diminua as quantidades de acordo com suas necessidades.

Molhos

- Molho de coco com curry (p.262)
- Maionese chipotle (p.265)
- Molho tártaro (p.258)
- Vinagrete de mostarda (p.261)
- Molho tailandês de amendoim (p.259)

Para os itens a seguir, use as sobras da Semana 1:

- Vinagrete de gengibre com molho de soja (p.264)
- Molho rancheiro (p.269) – descongele 2½ xícaras
- Calda de chocolate (p.287)
- Molho de limão com azeite (p.266)
- Maionese básica (p.256) – Use para o Molho tártaro (listado acima)

Lanches/Castanhas e sementes assadas

- Grão-de-bico assado com ervas (p.292)
- Asse ¼ de xícara de nozes-pecã (p.317, Guia de como assar castanhas e sementes) ou outra castanha para a sobremesa do Dia 10 e ½ xícara de amendoim para o Dia 12, *Tempeh* tailandês com amendoim (p.255) – ou substitua na lista de compras as castanhas cruas por castanhas torradas

Para os itens a seguir, use as sobras da Semana 1:

- Sementes de abóbora com ervas (p.291) – ou substitua na lista de compras as sementes de abóbora cruas por sementes de abóbora torradas
- Misturinha de nozes e castanhas (p.290) – ou substitua na lista de compras as nozes e castanhas cruas por nozes e castanhas torradas

Ingredientes para preparar (proteínas, grãos, sopas etc., para serem usados ao longo da semana)

- *Tempeh* moído (p.242) para o jantar de sexta-feira
- Salada de salmão (p.251) para o almoço de terça-feira

Se optar por variações vegetarianas para alguma das receitas, acrescente Tiras de *tempeh* ou tofu fritas (p.241) ou *Tempeh* moído (p.242)

DOMINGO (DIA 7)
Café da manhã
Fritada de frutas com iogurte <i>Fritada preferida do dr. Ludwig**</i> (p.222); 1 xícara de frutas; 2/3 de xícara de iogurte grego integral sem sabor
Proteínas: 25% Gordura: 47% Carboidratos: 28% Calorias: 468*
Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje. Guarde uma porção reservada da <i>Fritada preferida do dr. Ludwig</i> para o café da manhã do Dia 9.
Lanche
1/4 de xícara de <i>Misturinha de nozes e castanhas</i> (p.290)
Almoço
Torta de carne moída com salada <i>Torta de carne moída com cobertura de couve-flor</i> (p.236) (usando as sobras da noite passada); 1 xícara de ervilha-torta escaldada, com 1 colher (sopa) de um molho de sua preferência.
Proteínas: 26% Gordura: 47% Carboidratos: 27% Calorias: 518*
Lanche
Maçã pequena com 30g de queijo
Jantar
Camarão com coco ao curry <i>Camarão ou tofu com coco ao curry**</i> (p.246)
Sobremesa 1/2 xícara de morangos com 1 a 2 colheres (sopa) de <i>Calda de chocolate</i> (p.287) (da sobremesa do Dia 3)
Proteínas: 23% Gordura: 52% Carboidratos: 25% Calorias: 567*
Preparação: Prepare o almoço de amanhã – <i>Wrap</i> de alface (ver almoço do Dia 8) – usando uma porção reservada do <i>Camarão com coco ao curry</i> ; guarde a alface separadamente; embale uma laranja e um molho opcional, ou cunhas de limão.

* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

** Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

*** Para servir duas pessoas, faça 1/2 receita.

SEGUNDA-FEIRA (DIA 8)
Café da manhã
Waffles sem grãos e peito de peru defumado <i>Waffles sem grãos ou panquecas com calda de frutas</i> (do café da manhã do Dia 6) e 3 colheres (sopa) de <i>Chantilly</i> (p.227) ou 1 colher (sopa) de manteiga de amêndoa (do café da manhã do Dia 6); 1 fatia de peito de peru defumado.
Proteínas: 26% Gordura: 51% Carboidratos: 23% Calorias: 440*
Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje.
Lanche
Cerca de 1/3 de xícara de <i>Grão-de-bico assado com ervas</i> (p.292)
Almoço
Wrap de alface de camarão com coco ao curry Divida uma porção de <i>Camarão ou tofu com coco ao curry</i> (p.246) (do jantar de ontem) entre 3 ou 4 folhas de alface, deixando bastante espaço para fechar cada folha num <i>wrap</i> . Sirva com uma laranja. Opcional: Adicione um pouquinho de suco de limão espremido ou coloque 1 a 2 colheres (sopa) de <i>Vinagrete de gengibre com molho de soja</i> (p.264) numa saladeira rasa. Mergulhe os <i>wraps</i> no molho.
Proteínas: 26% Gordura: 46% Carboidratos: 28% Calorias: 480*
Lanche
30g de chocolate amargo
Jantar
Peixe assado com couve-crespa e maionese chipotle <i>Peixe assado com maionese chipotle</i> *** (p.247). Cozinhe 1 xícara de couve-crespa e 1 cenoura pequena no vapor (cerca de 1/2 xícara ralada). Cubra com 1 colher (sopa) de <i>Molho de limão com azeite</i> (p.266). Sobremesa 1 xícara de mirtilos, ou qualquer outra fruta vermelha de sua preferência, com 2 colheres (sopa) de leite de coco
Proteínas: 23% Gordura: 54% Carboidratos: 23% Calorias: 591*
Preparação: Prepare o almoço de amanhã – <i>Wrap</i> de alface (ver almoço do Dia 9) – usando <i>Salada de salmão ou tofu</i> *** (p.251) (da preparação de domingo); guarde a alface separadamente; embale uma maçã.

* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

** Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

*** Para servir duas pessoas, faça 1/2 receita.

TERÇA-FEIRA (DIA 9)
Café da manhã
Fritada de frutas com iogurte <i>Fritada preferida do dr. Ludwig</i> (do café da manhã do Dia 7); 1 xícara de frutas; 2/3 de xícara de iogurte grego integral sem sabor.
Proteínas: 25% Gordura: 47% Carboidratos: 28% Calorias: 468*
Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje.
Lanche
1/4 de xícara de <i>Sementes de abóbora com ervas</i> (p.291)
Almoço
Wrap de alface de salada de salmão Divida a <i>Salada de salmão ou tofu</i> (p.251) (feita no domingo) entre 3 ou 4 folhas de alface, deixando bastante espaço para fechar cada folha num <i>wrap</i> . Sirva com uma maçã.
Proteínas: 22% Gordura: 55% Carboidratos: 23% Calorias: 515*
Lanche
Cerca de 1/3 de xícara de <i>Pasta de feijão-carioca com queijo</i> (p.289)
Jantar
Frango mediterrâneo <i>Frango ou tofu mediterrâneo</i> ** (p.243). Sirva com um tomate pequeno fatiado, 1/2 pepino pequeno fatiado e algumas folhas de manjeriço fresco, cubra com 1 colher (sopa) de <i>Vinagrete de mostarda</i> (p.261). Sobremesa 1/2 xícara de frutas vermelhas
Proteínas: 26% Gordura: 47% Carboidratos: 27% Calorias: 656*
Preparação: Prepare o almoço de amanhã – <i>Frango ou tofu mediterrâneo</i> e 15g de chocolate amargo.

* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

** Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

*** Para servir duas pessoas, faça 1/2 receita.

QUARTA-FEIRA (DIA 10)
Café da manhã
Power shake da Fase 1 <i>Power shake da Fase 1</i> (p.217)
Proteínas: 22% Gordura: 54% Carboidratos: 24% Calorias: 500*
Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje.
Lanche
¼ de xícara de <i>Misturinha de nozes e castanhas</i> (p.290)
Almoço
Frango mediterrâneo <i>Frango ou tofu mediterrâneo</i> (p.243) (feito na noite passada). Sirva com 15g de chocolate amargo.
Proteínas: 30% Gordura: 46% Carboidratos: 24% Calorias: 580*
Lanche
Maçã pequena com 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim
Jantar
Sopa, caçarola de repolho e legumes Cerca de 1½ xícara de <i>Sopa de cenoura com gengibre</i> ** (p.280) com 2 colheres (sopa) de leite de coco para enfeitar. <i>Caçarola de repolho</i> ** (p.234); 1 xícara de couve-crespa ou outra verdura levemente escaldada (p.311 – Guia de como cozinhar legumes e verduras), com 1 colher (sopa) de um molho de sua preferência. Sobremesa 2 colheres (sopa) de nozes-pecã assadas (feitas no domingo)
Proteínas: 23% Gordura: 49% Carboidratos: 28% Calorias: 640*
Preparação: Prepare o almoço de amanhã – <i>Caçarola de repolho</i> ; salada verde com 1 ou 2 colheres (sopa) de <i>Vinagrete de mostarda</i> para acompanhar. Guarde uma porção da <i>Sopa de cenoura com gengibre</i> com 2 colheres (sopa) de leite de coco para o jantar de amanhã.

* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

** Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

*** Para servir duas pessoas, faça ½ receita.

QUINTA-FEIRA (DIA 11)
Café da manhã
Mexidinho de tofu <i>Mexidinho de tofu</i> *** (p.219) com 2 colheres (sopa) de queijo (queijo prato, muçarela, queijo meia cura ou queijo cabacinha), ralado, ¼ de abacate fatiado, 1 xícara de frutas frescas e 2 colheres (sopa) de iogurte grego integral sem sabor.
Proteínas: 22% Gordura: 54% Carboidratos: 24% Calorias: 499*
Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje.
Lanche
<i>Cestinhas de pepino com peru e queijo feta</i> (p.293)
Almoço
Caçarola de repolho e legumes <i>Caçarola de repolho</i> (p.234) (do jantar da noite passada); 2 xícaras de salada verde com 1 a 2 colheres (sopa) de <i>Vinagrete de mostarda</i> (p.261).
Proteínas: 26% Gordura: 52% Carboidratos: 22% Calorias: 523*
Lanche
Cerca de 1/3 de xícara de <i>Grão-de-bico assado com ervas</i> (p.292)
Jantar
Sopa, salmão grelhado e abobrinha fatiada com alho e ervas Cerca de 1½ xícara de <i>Sopa de cenoura com gengibre</i> (p.280) (do jantar da noite passada) com 2 colheres (sopa) de leite de coco para enfeitar. Prepare um salmão de 280g por pessoa – use <i>Salmão grelhado com limão e alho</i> ** (p.229 – siga a <i>Varição Salmão</i>). Separe metade para o jantar e metade para o almoço de amanhã. Sirva com <i>Abobrinha fatiada com alho e ervas</i> (p.275).
Sobremesa ½ xícara de frutas com 30g de chocolate amargo
Proteínas: 26% Gordura: 51% Carboidratos: 23% Calorias: 598*
Preparação: Prepare o almoço de amanhã – Salada de salmão, rúcula e laranja (ver almoço do Dia 12) – usando a porção reservada de 140g de salmão; guarde a rúcula separadamente.

* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

** Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

*** Para servir duas pessoas, faça ½ receita.

SEXTA-FEIRA (DIA 12)
Café da manhã
Ovos rancheiros Frite 2 ovos mais 1 clara de ovo em uma colher (chá) de azeite de oliva. Cubra com ½ xícara de <i>Molho rancheiro</i> (p.269), 2 colheres (sopa) de queijo cheddar natural, minimamente processado (variações: queijo prato, muçarela, queijo meia cura ou queijo cabacinha), ralado. Sirva com 1 xícara de framboesa, ou qualquer outra fruta vermelha de sua preferência, e ½ xícara de iogurte grego integral sem sabor.
Proteínas: 25% Gordura: 53% Carboidratos: 22% Calorias: 534*
Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje.
Lanche
30g de chocolate amargo
Almoço
Salada de salmão, rúcula e laranja Junte 140g de salmão (do jantar da noite passada), 1½ a 2 xícaras de rúcula ou alface, 1 laranja dividida em gomos e cortada e ¼ de abacate picado. Acrescente 2 colheres (sopa) de <i>Vinagrete de gengibre com molho de soja</i> (p.264).
Proteínas: 26% Gordura: 52% Carboidratos: 22% Calorias: 474*
Lanche
½ xícara de <i>Edamame</i> ** (p.294) retirado da vagem
Jantar
Tempeh tailandês com amendoim Tempeh <i>tailandês com amendoim</i> ** (p.255). Sirva com ½ pepino pequeno fatiado, uma pitada de sal e um pouquinho de suco de limão. Sobremesa 1 xícara de chá com especiarias com 1 a 2 colheres (sopa) de leite de soja ou leite integral
Proteínas: 22% Gordura: 53% Carboidratos: 25% Calorias: 680*
Preparação: Prepare o almoço de amanhã – <i>Wrap</i> de alface (ver almoço do Dia 13) usando Tempeh <i>tailandês com amendoim</i> decorado com 1 colher (sopa) de amendoim; guarde a alface, as cunhas de limão e os brotos separadamente.

* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

** Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

*** Para servir duas pessoas, faça ½ receita.

SÁBADO (DIA 13)
Café da manhã
Waffles sem grãos e peito de peru defumado <i>Waffles sem grãos ou panquecas com calda de frutas</i> ** (p.220) e 3 colheres (sopa) de <i>Chantilly</i> (p.227) ou 1 colher (sopa) de manteiga de amêndoa; 1 fatia de peito de peru defumado. Preparação adicional: Reserve uma fatia extra de peito de peru defumado para o almoço da Fase 2, Dia 1.
Proteínas: 26% Gordura: 51% Carboidratos: 23% Calorias: 441*
Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje. Congele uma porção de <i>Waffles sem grãos ou panquecas com calda de frutas</i> para a Fase 2, Dia 6.
Lanche
<i>Cestinhas de alface com frios</i> (p.292) com um molho de sua preferência
Almoço
Wrap de alface de tempeh tailandês com amendoim Divida uma porção do <i>Tempeh tailandês com amendoim</i> (p.255) (do jantar de ontem) entre 3 ou 4 folhas de alface, deixando bastante espaço para fechar cada folha num <i>wrap</i> . Sirva com brotos, amendoim e um pouquinho de suco de limão espremido.
Proteínas: 24% Gordura: 48% Carboidratos: 28% Calorias: 562*
Lanche
Maçã pequena com 30g de queijo
Jantar
Sopa, frango rancheiro e brócolis 1½ a 2 xícaras de <i>Sopa cremosa de couve-flor</i> *** (p.278 – sem creme). <i>Frango rancheiro</i> ** (p.254); 1 xícara de brócolis escaldado com 2 colheres (sopa) de um molho de sua preferência. Sobremesa 30g de chocolate amargo
Proteínas: 27% Gordura: 49% Carboidratos: 24% Calorias: 612*
Preparação: Prepare o almoço de amanhã – Frango rancheiro em camadas – usando a porção reservada de <i>Frango rancheiro</i> . Embale 1 abacate para viagem e creme azedo (p.271) como acompanhamento.

* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

** Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

*** Para servir duas pessoas, faça ½ receita.

DOMINGO (DIA 14)
Café da manhã
Power shake da Fase 1 <i>Power shake da Fase 1</i> (p.217)
Proteínas: 22% Gordura: 54% Carboidratos: 24% Calorias: 500*
Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje.
Lanche
Maçã pequena com 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim
Almoço
Frango rancheiro em camadas Arrume, em camadas, 1 xícara de folhas de espinafre, de 120 a 150g de <i>Frango rancheiro</i> (p.254) (do jantar da noite passada), ½ xícara de feijão-preto e 1 colher (sopa) de queijo cheddar natural, minimamente processado (variações: queijo prato, muçarela, queijo meia cura ou queijo cabacinha), ralado. Leve ao forno a 175°C até o queijo derreter e o espinafre murchar. Cubra com ¼ de abacate fatiado, ou ¼ de xícara de guacamole (p.271) e 1 colher (sopa) de creme azedo (p.271).
Proteínas: 32% Gordura: 44% Carboidratos: 24% Calorias: 554*
Lanche
Um lanche de sua escolha
Jantar
Cordeiro <i>Cordeiro que desmancha na boca</i> ** (p.231); <i>Verduras salteadas com alho</i> (p.272); 1 xícara de <i>crudité</i> s (por exemplo: aipo, tomate e cenoura, ⅓ de xícara cada) com um molho de sua preferência. Preparação adicional: Ferva um ovo para o almoço de amanhã. Enquanto o cordeiro cozinha, prepare a <i>Batata-doce assada</i> (p.277), usando a versão com a batata inteira, para o jantar de amanhã. Sobremesa 1 xícara de frutas vermelhas
Proteínas: 29% Gordura: 49% Carboidratos: 22% Calorias: 613*
Preparação: Prepare o almoço de amanhã – <i>Salada Cobb</i> (p.252), usando a porção reservada de peito de peru defumado (do café da manhã de ontem); o molho à parte. Reserve uma porção do <i>Cordeiro que desmancha na boca</i> e da <i>Batata-doce assada</i> para o jantar de amanhã.

* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

** Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

*** Para servir duas pessoas, faça ½ receita.

PLANILHA SEMANAL DE PREPARAÇÃO**Preparação para o Plano de refeições da Fase 2, Semana 1**

OBS.: A planilha é projetada para duas pessoas. Faça uma receita de cada, exceto quando houver outra orientação, ou aumente ou diminua as quantidades de acordo com suas necessidades.

Molhos

- Vinagrete de gengibre com molho de soja (p.264)
- Molho de limão com azeite (p.266)
- Marinada de mel com balsâmico (p.270) – faça meia receita
- Molho para salteados (p.257)
- Molho cremoso de limão com coentro (p.268)

Para os itens a seguir, use as sobras da Semana 2:

- Vinagrete de mostarda (p.261)
- Molho rancheiro (p.269) – descongele ½ xícara
- Maionese chipotle (p.265)

Lanches/Castanhas e sementes assadas

- Assé ⅓ xícara de nozes-pecã (ver Apêndice C, p.317) para a Salada de quinoa com nozes-pecã (p.276) de quinta-feira, ½ xícara de amendoins para o café da manhã de segunda-feira e o almoço de domingo e ¼ de xícara de castanhas de sua preferência para o café da manhã de quarta-feira – ou substitua na lista de compras as castanhas cruas por castanhas torradas
 - Prepare alguns lanches de sua preferência:
-
-
-
-

Ingredientes para preparar (proteínas, grãos, sopas etc., para serem usados ao longo da semana)

- *Tempeh* moído (p.242) para a Marinara de primavera (p.231) do Dia 2
- Se optar por variações vegetarianas para alguma das receitas, acrescente Tiras de *tempeh* ou tofu fritas (p.241) ou *Tempeh* moído (p.242)

OBS.: O Plano de refeições da Fase 2 começa na p.192.