

PLANO DETOX

REFEIÇÕES	SEGUNDA- FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA- FEIRA	QUINTA- FEIRA	SEXTA- FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
AO ACORDAR	Beber 1 copo de água, preferencialmente água natural ou morna com umas gotas de limão (3, 4 gotas)						
PEQUENO- ALMOÇO	Batido	Iogurte + Fruta	Batido	Iogurte + Fruta	Iogurte + Fruta	Batido	Batido
	<p>INSTRUÇÕES</p> <ul style="list-style-type: none"> • BATIDO: Lave e corte a fruta. De seguida, adicione todos os ingredientes na liquidificadora e triture até obter a consistência desejada. Sirva num copo alto. • IOGURTE + FRUTA: lave e corte (em lâminas ou em quadrados) a fruta. Misture, numa taça, a fruta, as sementes de linhaça e o iogurte. Bom apetite! <p>PARA FAZER O <u>BATIDO</u> OU PARA JUNTAR O <u>IOGURTE + FRUTA</u> DEVE UTILIZAR OS SEGUINTE INGREDIENTES:</p> <p><u>ou</u> 1 copo (200ml) de leite magro <u>ou</u> 1 copo (200ml) de "leite" de soja (sem sabores) <u>ou</u> 1 copo (200ml) de "leite" de arroz <u>ou</u> 1 iogurte (125g) magro 0% de açúcar e 0% de gordura (sólido ou líquido, de aromas ou pedaços ou natural) <u>ou</u> 1 iogurte de soja (125g)</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>1 Porção de fruta - varie entre as opções dadas mas não as misture: <u>ou</u> ½ banana (ou 1 banana do tamanho da Madeira) ou manga (peça pequena) ou papaia (peça pequena) <u>ou</u> 1 maçã ou pera ou pêssigo ou nectarina ou dióspiro (peça pequena) ou rodela de ananás/abacaxi ou laranja ou tangerina ou clementina <u>ou</u> 2 fatias finas de melão ou melancia ou meloa – ⅛ da peça ou os equivalentes ≈ 200g <u>ou</u> 2 alperces ou kiwis ou ameixas <u>ou</u> 8 bagos de uvas <u>ou</u> 10 morangos ou cerejas ou framboesas ou mirtilos</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>1 colher de sopa de sementes de linhaça (moídas)</p> <p>NOTAS. Se gostar de gengibre ou hortelã ou canela em pó, pode acrescentar estas sugestões ao seu batido ou iogurte + fruta. Não pode acrescentar açúcar ou mel ou adoçante.</p>						

Iara Rodrigues

PLANO DETOX

MEIO-DA-MANHÃ	<p>É importante que não se esqueça de comer no intervalo da manhã. Se deixar acumular a fome até à hora do almoço depois será mais difícil controlar a fome e a vontade de comer...</p> <p>Deixo-lhe aqui algumas sugestões de <i>snacks</i>. Opte por apenas uma delas, contudo, poderá variar na opção ao longo da semana para não saturar.</p> <p>ou 1 queijo fresco magro (tamanho pequeno) ou 2 triângulos de queijo magro ou 3 fatias finas de fiambre de aves – retire a gordura visível ou 1 gelatina light ou 1 porção de fruta – escolha uma das opções indicadas no pequeno-almoço ou 4 nozes (metades) ou ½ taça de tomates cereja ou 1 cenoura crua</p>
ALMOÇO	<p>A seguir ao pequeno-almoço, esta é a refeição de que não pode abdicar.</p> <p>O seu dia ainda tem muitas horas pela frente o que significa que não deve “saltar” ou “despachar” aquela que é a refeição salvadora do seu dia. Isto é, se não comer bem ao almoço não há como não ter muita fome ao jantar... e como já lhe expliquei de antemão, à noite o seu metabolismo entra no modo poupador.</p> <p>Se estiver com fome ou sentir que precisa de se sentir saciado com o que se segue, comece por comer ½ tigela (1 ou 2 conchas de sopa ou creme de legumes). Veja nas receitas sugestões saudáveis e bem em conta...</p> <p>Se não quiser começar com sopa, passe para o PRATO, que deverá ser composto sempre por:</p> <p>Salada ou legumes (½ prato)</p> <p>+</p> <p>Proteína: peixe ou carne ou ovos ou derivados de soja.</p> <p>INGREDIENTES.</p> <ul style="list-style-type: none">• SALADA OU LEGUMES: varie nas opções para não saturar. Use alface, rúcula, espinafres, agrião, cebola, alho, cenoura, tomate, nabo, couves, aipo, beringela, brócolos, courgette, pepino, etc. use a imaginação e saia do modo “monótono”.• PROTEÍNA: ou 1 Posta de Peixe (pescada, linguado, dourada, bacalhau, salmão, atum, etc.) ou ½ do prato com carne magra (peru, frango, coelho ou vaca) ou substitutos da carne (soja, tofu) ou 2 ovos (ovos cozidos ou escalfados ou mexidos ou omelete sem adição de gordura) <p>NOTAS.</p> <ul style="list-style-type: none">• Não poderá acompanhar o prato com leguminosas (feijão, grão, etc.) nem hidratos de carbono (arroz, massa, batata ou pão).• Deverá moderar na adição do azeite. Apesar de ser uma gordura dita “boa” é uma gordura: use mas não abuse! E tenha especial atenção com o sal.


Iara Rodrigues

PLANO DETOX

<p>Como alternativa tempere com ½ limão ou lima ou laranja, vinagre de vinho branco ou balsâmico, ervas e especiarias.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opte por cozidos, grelhados, estufados ou assados sem gordura! Exclua os fritos ou os panados. • Não há sobremesa. 						
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
½ prato de salada ou legumes + Carne: frango ou peru ou coelho	½ prato de salada ou legumes + Ovos	½ prato de salada ou legumes + Peixe	½ prato de salada ou legumes + Carne: frango ou peru ou coelho	½ prato de salada ou legumes + Peixe	½ prato de salada ou legumes + Bife (grelhado) <u>ou</u> Peixe	½ prato de salada ou legumes + Peixe <u>ou</u> Ovos <u>ou</u> Frango ou peru


Iara Rodrigues

PLANO DETOX

LANCHE	<p>Pode optar por fazer dois lanches, ou pequenos snacks.</p> <p>Sendo a tarde tão longa, pense nos momentos críticos do seu dia, nas horas em que aquela fome aperta. Por exemplo: 1º Lanche às 16h00 e o 2º Lanche às 18h30.</p> <p>INDICAÇÕES</p> <ul style="list-style-type: none">• O 1º Lanche deverá ser <u>sempre</u> composto por <u>uma</u> porção de fruta - as opções de frutas estão descritas no pequeno-almoço.• O 2º Lanche poderá ser composto por uma das seguintes OPÇÕES: <p><u>ou</u> 1 iogurte (125g) magro 0% de açúcar e 0% de gordura (sólido ou líquido, de aromas ou pedaços ou natural)</p> <p><u>ou</u> 1 iogurte de soja (125g)</p> <p><u>ou</u> 1 queijo fresco magro (tamanho pequeno)</p> <p><u>ou</u> 2 triângulos de queijo magro</p> <p><u>ou</u> 3 fatias finas de fiambre de aves – retire a gordura visível</p> <p><u>ou</u> 1 gelatina light</p> <p><u>ou</u> 1 porção de fruta – escolha uma das opções indicadas no pequeno-almoço</p> <p><u>ou</u> 4 nozes (metades)</p> <p><u>ou</u> 1 punhado (máximo 20 unidades) de bagas de Goji</p> <p><u>ou</u> ½ taça de tomates cereja</p> <p><u>ou</u> 1 cenoura crua</p>  <p><u>Se ao fim de 4 dias tiver cumprido todo o PLANO DETOX como está descrito acrescente uma destas opções à sua lista de 2º Lanche:</u></p> <p><u>ou</u> 1 maçã ou pera ou outra porção de fruta assada (ou cozida), acrescente 1 colher de café de mel escuro e canela em pó ou pau.</p> <p><u>ou</u> 1 quadrado de chocolate negro (acima de 70%), deixe-o derreter na boca...</p> <p>NOTAS.</p> <p>Sempre que a opção de 2º Lanche for iogurte, acrescente 1 colher de sopa de sementes de linhaça (moída).</p>
JANTAR	<p>Deverá fazer do jantar a refeição mais ligeira do seu dia.</p> <p>Não se esqueça, da mesma forma que não atesta o seu carro quando o arruma na garagem, não ateste o seu corpo para se sentar no sofá ou para ir dormir...</p> <p>OPÇÕES:</p> <p><u>ou</u> 1 tigela (até 3 conchas) de sopa ou creme de legumes (preferencialmente sem batata, sem leguminosas nem hidratos de carbono: arroz, massa, pão ou tostas)</p> <p><u>ou</u> 1 prato de salada ou legumes</p> <p>SEM FRUTA, SEM MOLHOS E SEM ACOMPANHAMENTO!</p>

Iara Rodrigues

PLANO DETOX

	<p>Como já lhe disse... SALADA OU LEGUMES: varie nas opções para não saturar. Use alface, rúcula, espinafres, agrião, cebola, alho, cenoura, tomate, nabo, couves, aipo, beringela, brócolos, courgette, pepino, etc. use a imaginação e saia do modo “monótono”.</p>
CEIA	<p>Opte por beber uma chávena de chá ou infusão, sem açúcar. Use um pau de canela ou casca de laranja ou limão para adoçar.</p> <p> Se o seu plano for a OPÇÃO A ou a OPÇÃO B, na segunda semana poderá acrescentar outras alternativas:</p> <p><u>ou</u> 1 fruta (entre as descritas e na quantidade indicada) preferencialmente as que se comem com casca, exemplo: maçã ou pera ou pêsego, a casca contem fibra que sacia melhor o seu apetite.</p> <p><u>ou</u> 1 iogurte magro sólido (experimente comer com a colher mais pequena que tiver para demorar mais...)</p> <p><u>ou</u> 1 gelatina <i>light</i></p>

Iara Rodrigues