

**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, procure sua melhor versão aplicando sabedoria.

**Antes de comer , entoe:**

**Estou nutrida de AMOR!**

**Gratidão / obrigada por esse alimento!**

"Relaxo e deixo de lado todos os fardos mentais, permitindo que Deus expresse através de mim Seu perfeito amor e Sua perfeita sabedoria e serenidade."  
(Yogananda)

# 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 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. Sobremesa 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 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 acompanhado de frutas (a escolher)

---

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!

\*\*pode trocar a couve por 1 col. chá de Mix Verde ou de Grama de trigo. OU até mesmo adicionar esses superalimentos.

## Dia 8

### Shake para o chakra do coração

---

1/2 abacate

1 maçã verde ou 1 pêra

1 col. chá de grama de trigo Ou mix verde

hortelã - opcional

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 (veja opções em 0 que comer?)**

- **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<sup>a</sup> 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

---

- **café ou chá**

- **Pão Funcional**

4 ovos + 1/2 xíc. de farinha de grão de bico + 1/2 xíc de farinha de linhaça + 2 col. sopa de chia + 2 col. sopa de psyllium + 1 col. chá de sal + 1 col. chá de fermento + 100 ml de água. Misturar tudo, assar em forminhas de cupcake a 180°C, aproximadamente 45 min.

## Dia 16

---

- **café ou chá**

- **Pão:** 3 ovos + 1 xíc de farinha de amêndoas + 2 col. sopa cheia de aveia + 2 col. sopa rasas de psyllium + 50- 100ml de água + 1 col. sobremesa de fermento em pó + 1 col. chá de sal + 1 col. chá de cúrcuma + 1 col. sopa de orégano. Misturar tudo, assar em forno pre aquecido a 190°C, aproximadamente 45 min.

## Dia 17

---

- **café ou chá**

- **Pão de sementes vegano:** 1/2 xícara de sementes de abóbora + 1/2 xíc de sementes de girassol • 1/2 xícara sementes de linhaça • 1/2 xícara de avelãs ou amêndoas ou nozes • \*\* 1 1/2 xícaras de aveia em flocos • 2 colheres de sopa de semente de chia • 2 colheres de sopa de psyllium • 1 colher de chá de sal • 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de coco ou ghee • 350ml de água

Instruções: **1.** Misture todos os ingredientes secos, mexendo bem. Adicione o sal o azeite e a água. **2.** misture muito bem até que tudo esteja completamente molhado a massa fica grossa (se achar que a massa está muito seca, inclua mais algumas colheres de sopa de água). **3.** Coloque em uma forma de pão, alisando com a parte de trás de uma colher, deixando a massa alinhada. Deixar a massa descansando por pelo menos 2 horas ou durante a noite. **4.** Pré-aqueça o forno a 180° C **5.** Coloque a forma bem no centro do forno por 30 minutos. Retire o pão do forno e coloque-o de cabeça para baixo em uma assadeira plana (ou na mesma que você estava usando) e asse por mais 30-40 minutos. Consuma frio!

\*\* a aveia pode ser substituída por quinoa cozida.

## Dia 18

---

### Frutas

## Dia 19

---

### **Pudim de aveia (prepar em um pote de noite)**

• 1 col. sopa de Aveia em Flocos • 1 col. sobremesa de chia • 1 ameixa picada OU 1 tamara OU 4-5 uva passa tudo picado • 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 20

---

**MINGAU (Monte o seu!)** 1 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.

## **Lanche da manhã**

1 fruta se necessário.

---

## **Almoço:**

**Convido todos para o desafio da segunda sem carne!**

## **Geral**

- Proteína Magra - prefira carnes brancas. Carne vermelha máximo 2 x na semana.
- Grãos / leguminosas, Cevadinha
- saladas e vegetais todos, incluindo moranga.  
Não esqueça de consumir verdes.

## **Vegetarianos**

- Grãos ( mínimo 4 x na semana)
- Raízes, trigo, cevadinha e quinoa (máximo 3x na semana)
- arroz basmati \_\_\_\_ 1 x na semana
- saladas e vegetais todos, incluindo moranga.  
Não esqueça de consumir verdes.

## Lanche 1 (15h00 -15h30)

---

- **2 a 3 mini sanduíches** (bolachão de arroz cottage + queijo + tomate + orégano)

OU

- iogurte / frutas / tomate cereja / cenoura

OU

- **Bolo funcional** (ver receitas)

OU

- **Pudim de chia (1)** - Preparar no mínimo 1 hora antes. - (1 col. sopa de chia + 150 ml de suco de uva + 100 ml de água + morangos picados ou outra fruta vermelha) **OU Pudim de chia (2)** - (1 col. sopa de chia + 250 ml de leite vegetal + 1 pitada de canela + frutas fresca na hora de comer) \*\*pode substituir o leite vegetal por 150 ml de iogurte + 100 ml de água.

## Lanche 2 (17h30 – 18h00) oleaginosa

---

- 8 a 12 castanha de caju natural ou
- 4 nozes inteiras (8 metades) OU
- 1 a 2 col. Sopa de semente de abobora 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<sup>a</sup> 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

---

Torta de atum (1/2 porção) pode acompanhar saladas  
(ver receita)

OU

Torta vegetariana

## 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 uva passa ou ameixa + 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.

**Torta de atum** (pode substituir o atum por frango ou outros legumes) (\*\*Rende dois jantares)

• 4 Ovos • 1 Xícara de Farinha de amêndoas • sal • ½ Colher de chá de fermento em pó • 1 Lata de Atum • 1 Tomate sem sementes picado • Cenoura ralada • Salsinha picada a gosto • Sal, pimenta a gosto • Orégano a gosto (opcional)  
Preparo: Bater bem os ovos com um garfo e colocar uma pitada de sal, adicione os demais ingredientes e mexa bem.  
Disponha a massa em um refratário untado. Finalize com orégano. Asse em forno pré aquecido em 180°C por aproximadamente 30 min.

**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 • Manjericão 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.

## Dicas:

- **Farinhas e farelos** que podem ser utilizado nas receitas: (aveia, chia, quinoa, amaranto, linhaça, coco, f<sup>a</sup> 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, faça a sua em casa!

**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...)