

templo fit

T

PLANO DE REFEIÇÕES



CLÁUDIA MAESTRE 
NUTRICIONISTA



LISTA DE COMPRAS

Frutas e hortícolas

- 4 maçãs
- 1 banana
- 200 g de abóbora
- 1 cenoura
- 2 cebolas
- 1 cebola roxa
- 1 cabeça de alho
- 1 tomate médio
- 150 g de tomate cherry
- 1 curgete
- 2 alho francês pequenos
- 4 batatas médias
- 1 batata pequena
- 1 maço de alface
- 1 pepino
- Espinafres frescos
- 1 molho de coentros frescos
- Fruta à escolha para a semana

Condimentos

- Sal
- Pimenta
- Pimentão doce
- Alho em pó
- Gengibre fresco ou em pó
- Cúrcuma
- Canela em pó
- 1 folha de louro

Proteína

- Proteína whey ou vegetal (sugestão na página 6)

Carne, peixe, ovos e laticínios

- 1 dúzia de ovos
- 600 g de peito de frango
- 500 g de camarão descascado
- 2 latas de cavala em azeite
- 250 g de queijo cottage
- Queijo ralado light
- 400 g de iogurte natural (leite ou vegetal)
- Leite magro ou vegetal

Cereais e sementes

- Pão (sugestão página 7)
- Arroz branco
- Flocos de aveia finos
- Tortitas arroz, milho ou grão de bico (sugestão na página 13)
- Massa tagliatelle
- Broa de milho

Outros

- Azeite
- Vinagre de sidra
- Leite de coco light
- Polpa de tomate
- Café
- Lentilhas corais secas
- Leite de coco light
- Fermento químico

Ementa

Sopa da semana:

Sopa de lentilhas

	Pequeno almoço	Almoço	Lanche	Jantar
segunda-feira	Granola com leite ou bebida vegetal (opção rápida)	Gratinado de camarão	logurte natural com puré de fruta e tortita (opção rápida)	One pot de cavala e tagliatelle
terça-feira	Sandes de pasta de ovo e cottage	Frango com molho de leite de coco e tomate	Mil folhas de maçã	Pizza com base de cottage
quarta-feira	Granola com leite ou bebida vegetal (opção rápida)	Gratinado de camarão	logurte natural com puré de fruta e tortita (opção rápida)	One pot de cavala e tagliatelle
quinta-feira	Sandes de pasta de ovo e cottage	Frango com molho de leite de coco e tomate	Mil folhas de maçã	Gratinado de camarão
sexta-feira	Granola com leite ou bebida vegetal (opção rápida)	One pot de cavala e tagliatelle	logurte natural com puré de fruta e tortita (opção rápida)	Pizza com base de cottage

CONSUMO DIÁRIO DE FRUTA

Recomenda-se a ingestão de pelo menos 3 porções de fruta por dia, variando entre diferentes tipos para garantir uma boa diversidade de vitaminas, minerais e fibras.

Frutas da época

Escolhe 3 para distribuíres pelo teu dia!

Frutas janeiro	Kcal
½ banana média (≈ 60 g)	≈ 53
1 maçã pequena (≈ 100 g)	≈ 52
½ pera (≈ 75 g)	≈ 43
1 laranja (sem a casca - ≈ 100 g)	≈ 47
1 tangerina média (sem a casca - ≈ 80 g)	≈ 40
≈ 80 g de anona (parte comestível)	≈ 75
≈ 100 g de ananás	≈ 48

LISTA DE TROCAS EQUIVALENTES

Proteínas - Animal e Vegetal

Alimento	Quantidade	Kcal	Proteína (g)
Peito de frango	100 g	≈ 165	≈ 31
Peru	100 g	≈ 160	≈ 30
Carne de vaca magra	100 g	≈ 170	≈ 26
Peixe branco	130 g	≈ 155	≈ 31
Peixe gordo (ex: salmão)	80 g	≈ 165	≈ 18
Ovos inteiros	2 unid. (≈ 100 g)	≈ 155	≈ 13
Tofu	130 g	≈ 155	≈ 18
Seitan	110 g	≈ 155	≈ 28
Leguminosas cozidas (grão, lentilhas, feijão)	130	≈ 155	≈ 12

Hidratos de Carbono (HC)

Alimento	Quantidade	Kcal	Proteína (g)
Arroz cozido	100 g	≈ 130	≈ 2,5
Massa cozida	85 g	≈ 125	≈ 5
Batata cozida	150 g	≈ 120	≈ 2
Batata doce cozida	130 g	≈ 125	≈ 2
Quinoa cozida	100 g	≈ 120	≈ 4
Cuscuz cozido	100 g	≈ 115	≈ 3,5
Aveia	35 g	≈ 130	≈ 4,5
Pão	50 g	≈ 125	≈ 4,5

SOPA DE LENTILHAS



30 min
Tempo de
preparação



8 porções

Ingredientes:

- 100 g de lentilhas corais secas
- 200g de abóbora sem casca e cortada aos pedaços
- 1 cenoura média sem pele e cortada aos pedaços (≈ 80 g)
- 1 cebola média (≈ 150 g)
- 2 dentes de alho (≈ 6 g)
- 1 tomate médio maduro
- 1 curgete cortada aos pedaços (≈ 100 g)
- 1 alho francês pequeno cortado em ½ lua
- Sal q.b.
- Pimentão doce em pó q.b.
- Água para cobrir (≈ 1,5 litros)

Preparação:

Numa panela grande juntar todos os legumes (menos o alho francês) e deixar os mesmos suarem com o lume baixo. Juntar a água, tapar o tacho e deixar cozinhar em lume médio durante aproximadamente 20 minutos ou até os legumes de desfazerem. Triturar bem com a varinha mágica. Adicionar o alho francês e deixar cozinhar por 5 minutos.

Total porção:

≈ 77 Kcal

≈ 4 g de proteína

GRANOLA COM LEITE OU BEBIDA VEGETAL

OPÇÃO RÁPIDA



7 min
Tempo de
preparação



1 porção



Ingredientes:

- 200 ml de leite magro ou vegetal morno ou frio
- ½ scoop de proteína whey ou vegetal (≈ 15 g)
- 3 colheres de sopa de granola* (≈ 35 g)

Preparação:

Juntar o leite, a granola e fruta a gosto.



20 min
Tempo de
preparação



7 porções

*Receita Granola 245 g:

Demolhar 15 tâmaras sem caroço (120 g) em água morna durante pelo menos 30 minutos. Triturar com ½ da água da demolha e numa taça juntar 2 chávenas de aveia em flocos finos (200g), extrato de baunilha (opcional) e misturar. Levar à air fryer a 180° durante 15 minutos (abrir e misturar de vez em quando)

Sugestão de proteínas:

MYPROTEIN



Código promocional

CLAUDIAMPY

10% de desconto

Total porção:

≈ 160 Kcal

≈ 4 g de proteína

Total refeição:

≈ 300 Kcal

≈ 20 g de proteína

+

1 porção de fruta à escolha (ver na página 3)

SANDES DE PASTA DE OVO E COTTAGE



15 min
Tempo de
preparação



3 porções

Ingredientes:

- 3 fatias de pão torrado integral Ou centeio ou sem glúten (50g cada fatia)
- 3 ovos cozidos (\approx 150 g sem casca)
- 4 colheres de sopa de queijo cottage (\approx 100 g)
- 1 colher de café de sal (\approx 2 g)
- Pimenta a gosto

Total porção:

\approx 225 Kcal

\approx 15 g de proteína

Preparação:

Esmigalhar os ovos com o queijo cottage, sal e pimenta. Coloca a pasta no pão.

+

Café proteico: café americano (\approx 200 ml) + $\frac{1}{2}$ scoop de proteína whey ou vegetal de baunilha ou neutra (\approx 15 g)

Total porção:

\approx 50 Kcal

\approx 10 g de proteína

Total refeição:

\approx 275 Kcal

\approx 25 g de proteína

GRATINADO DE CAMARÃO



40 min
Tempo de
preparação



5 porções

Ingredientes:

- 500 g de camarão sem casca
- 2 colheres de sopa de azeite
- 4 batatas médias descascadas e cortadas em cubos
- 1 dente de alho
- 1 alho francês cortado em ½ lua
- ½ chávena de polpa de tomate sem conservantes
- 1 pacote de natas light alpro soja
- 1 folha de louro
- 200 g de broa de milho
- Sal e pimenta q.b.
- Coentros picados q.b.

Preparação:

Cozer as batatas durante cerca de 15 minutos e reservar. Numa frigideira grande adicionar 1 colher de sopa de azeite, o louro, e o alho francês, deixar cozinhar até amolecer, cerca de 5 minutos. Reservar. Na mesma frigideira saltear os camarões até dourar durante 7 minutos. Juntar o alho francês, a polpa de tomate deixar cozinhar por 2 minutos. Adicionar as batatas, envolver com as natas de soja, o sal, a pimenta, um pouco de coentros picados e verter para uma travessa. Triturar a broa de milho com coentros a gosto, 1 colher de sopa de azeite e o dente de alho e colocar por cima. Levar ao forno a 200° com a resistência grill ligada, durante cerca de 5 a 7 minutos ou até dourar.

Total porção:

≈ 420 Kcal

≈ 32 g de proteína

ONE POT DE CAVALA E TAGLIATELLE



15 min
Tempo de
preparação



2 porções



Ingredientes:

- 2 latas de cavala em azeite bem escorridas (\approx 170 g escorrido)
- 4 ninhos de massa tagliatelle (\approx 100 g)
- 150 g de tomate cherry
- 4 colheres de sopa de polpa de tomate sem conservantes
- 8 azeitonas sem caroço cortadas ao meio
- 50 g de cottage triturado com 1 de chávena de água
- Sal q.b.
- 1 chávena de espinafres frescos

Preparação:

Colocar a cavala escorrida, a massa seca, os tomates cherry cortados ao meio, a polpa de tomate e os espinafres numa frigideira grande. Adicionar o cottage triturado e temperar com sal a gosto. Cozinhar em lume médio, mexendo ocasionalmente (adicionar água a ferver aos poucos se necessário), até a massa ficar al dente e os vegetais cozinhados. Retirar do lume e, por fim, adicionar as azeitonas.

Total porção:

\approx 400 Kcal

\approx 29 g de proteína

FRANGO COM MOLHO DE COCO E TOMATE



20 min
Tempo de
preparação



3 porções

- 400 g de peito de frango aos cubos
- 150 ml de leite de coco light
- 200 ml de polpa de tomate sem conservantes
- ½ colher de alho em pó
- 1 colher de café de gengibre fresco ralado ou ½ em pó
- 1 colher de sobremesa de azeite
- Sal e pimenta q.b.
- Cúrcuma a gosto
- Coentros ralados a gosto

Preparação:

Aquecer o azeite numa frigideira em lume médio, adicionar o peito de frango aos cubos e cozinhar até ficar ligeiramente dourado. Juntar o alho em pó, o gengibre, a cúrcuma, temperar com sal e pimenta e mexer bem para envolver. Acrescentar a polpa de tomate e deixar cozinhar alguns minutos. Adicionar o leite de coco light, mexer e cozinhar em lume brando até o frango ficar bem cozinhado e o molho ligeiramente cremoso. Finalizar com os coentros ralados, ajustar os temperos se necessário e servir.

Total porção:

≈ 210 Kcal

≈ 30 g de proteína

+

1 porção de fruta à escolha (ver na página 3)

*Sugestão de acompanhamento para o frango com molho de coco e tomate:

3 colher de sopa de arroz branco cozido



≈ 120 Kcal
≈ 3 g de proteína



Total da refeição:

≈ 330 Kcal
≈ 33 g de proteína

1 batata pequena assada
(≈ 100g crua)



1 colher de chá de azeite



≈ 121 Kcal
≈ 2 g de proteína



Total da refeição:

≈ 331 Kcal
≈ 32 g de proteína

Opção leve:

Salada mista

Alface + tomate à escolha + pepino + cebola roxa + 1 colher de sobremesa de azeite + 2 colheres de sobremesa de vinagre de sidra + pitada de sal



≈ 97 Kcal
≈ 2 g de proteína



Total da refeição:

≈ 307 Kcal
≈ 32 g de proteína

PIZZA COM BASE DE COTTAGE



25 min
Tempo de
preparação



4 porções



Ingredientes:

- 1 ovo + 2 claras
- 200 g queijo cottage
- Alho em pó
- 60g farinha de aveia
- Sal e pimenta q.b.
- 5 colheres de sopa de polpa de tomate sem conservantes
- 2 colheres de sopa de queijo ralado light
- 100 g de frango desfiado
- 8 azeitonas sem caroço picadas
- ¼ de cebola roxa em ½ lua

Preparação:

Pré-aquecer o forno a 200°C sem a resistência grill ligada. Para a massa, colocar 1 ovo e 2 claras com 200 g de queijo cottage num recipiente fundo e bater com a varinha mágica até obter um creme homogéneo e sem grumos. Adicionar 60 g de farinha de aveia, temperar com sal, pimenta e alho em pó e misturar até formar uma massa maleável. Forrar uma forma pequena com papel vegetal e espalhar a massa com uma colher, formando um disco uniforme. Cozer a massa no forno por 5 a 7 minutos, apenas para firmar ligeiramente.

Retirar a massa do forno e colocar uma camada de polpa de tomate sobre a massa. Adicionar uma camada de frango desfiado, espalhar as azeitonas e distribuir a cebola. Por fim, colocar o queijo ralado por cima de tudo. Levar novamente a pizza ao forno por 10 a 12 minutos (ligar a resistência grill nos últimos 3 a 4 minutos), até o queijo derreter e o frango aquecer. Retirar a pizza, deixar arrefecer ligeiramente e cortar em 4 doses. Acompanhar com uma grande salada ou legumes salteados.

Total porção:

≈ 205 Kcal

≈ 21 g de proteína



IOGURTE NATURAL COM PURÉ DE FRUTA E TORTITA

OPÇÃO RÁPIDA



7 min
Tempo de
preparação



1 porção

Ingredientes:

- 150 g de iogurte natural (leite ou vegetal)
- 1 scoop de proteína whey ou vegetal (baunilha ou neutro)
- ½ banana esmigalhada ou 2 colheres de sopa de puré de maçã cozida
- 1 tortita (milho, arroz, grão de bico...) desfeita em pedaços médios
- Uma pitada de canela em pó

Preparação:

Numa tigela juntar o iogurte, a proteína e misturar bem. Juntar a banana esmigalhada ou o puré de maçã, a canela em pó e envolver ligeiramente. colocar os pedaços de tortita.

Sugestão de tortitas:



Pingo doce Continente Mercadona

Total porção:

≈ 263 Kcal

≈ 20 g de proteína

MIL FOLHAS DE MAÇÃ



60 min
Tempo de
preparação



6 porções



Ingredientes:

- 4 maçãs médias
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de mel ou agave
- 1 copo de iogurte natural (≈125g)
- 1 chávena de aveia triturada (Alternativa sem glúten)* (≈ 100g)
- 1 scoop de proteína whey sabor a baunilha ou neutra (30g)
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de fermento em pó

Preparação:

Pré-aquecer o forno a 180°C. Forrar uma forma média com papel vegetal. Lavar as maçãs, retirar os caroços e cortá-las em tiras finas (com mandolina ou faca afiada). Numa taça, bater os ovos com o mel ou agave. Juntar o iogurte, a farinha, a proteína em pó, a canela e o fermento, e misturar bem até obter um creme liso. Adicionar as maçãs fatiadas à massa e envolver tudo cuidadosamente. Verter a mistura na forma, alisar o topo e levar ao forno durante 40 a 50 minutos, ou até dourar e o palito sair limpo. Deixar arrefecer antes de desenformar.

Total porção:

≈ 210 Kcal

≈ 11 g de proteína