

# Leve e prático

Um cardápio para deixar sua semana mais vitaminada

**S**ucos e vitaminas nos lanches hidratam, fornecem minerais e alimentam sem pesar na contagem calórica. É importante não esquecer de tomar muita água entre as refeições, seja pura ou em forma de chás quentes e gelados. Isto ajuda a acelerar o metabolismo e o funcionamento intestinal, essencial no emagrecimento.

Este cardápio de cinco dias, preparado pela nutróloga e médica ortomolecular Tamara Mazaracki, com média de 1.200 calorias diárias, permite uma perda de até 5kg em 1 mês.



## DIA 1

### Café da manhã

- Omelete de 2 ovos com tomate, cogumelos e cheiro-verde
- 1 torrada integral
- 1 xícara (50ml) de leite ou chá

### Lanche da manhã

- 1 copo (200ml) de suco de melancia

### Almoço

- 1 filé de peito de frango assado com ervas
- 4 batatas bolinha cozidas
- 3 colheres (sopa) de couve-flor no vapor

### Lanche da tarde

- 1 copo (200ml) de vitamina de mamão com leite desnatado e 1 colher (sopa) de chia

### Jantar

- Salada de alface, rúcula, 6 tomates-cerejas, 1 punhado de broto de alfafa, 1/2 maçã em cubinhos, 3 kani kama e 1 colher (sopa) de queijo cottage à vontade
- 1 concha de sopa de mandioquinha com carne

### Ceia

- 1 tangerina

## DIA 2

### Café da manhã

- 2 rolinhos de frios (peru, chester ou presunto) com 2 colheres (sopa) de ricota amassada e temperada com azeite, molho de soja e salsinha • 1 torrada integral • 1 xícara (50ml) de leite ou chá

### Lanche da manhã

- 1 copo (200ml) de suco de maracujá batido com água de coco e 1 colher (sopa) de linhaça

### Almoço

- 3 colheres (sopa) de legumes variados no vapor • 2 fatias médias de carne assada • 1 concha de feijão • 2 colheres (sopa) de arroz integral

### Lanche da tarde

- 1 copo (200ml) de vitamina de abacate com leite desnatado

### Jantar

- Salada de alface americana, 1 palmito, 2 rabanetes, 1/2 tomate, 2 castanhas-do-pará em rodelinhas, 1 colher (chá) de uva-passa, 100g de peito de frango assado desfiado à vontade • 1 concha de sopa de legumes • 2 colheres (sopa) de quinoa cozida

### Ceia

- 1 pote (180g) de iogurte grego light

## DIA 3

### Café da manhã

- 2 ovos mexidos com 1 salsicha de frango ou peru • 1 fatia de pão de aveia • 1 xícara (50ml) de leite ou chá

### Lanche da manhã

- 1 copo (200ml) de suco de abacaxi com hortelã e 1 colher (sopa) de chia

### Almoço

- 1 hambúrguer de peru na chapa • 1 tomate assado • 2 colheres (sopa) de quibô • 3 colheres (sopa) de grão-de-bico

### Lanche da tarde

- 1 copo (200ml) de vitamina de banana batida com 1/2 pote (90g) de iogurte desnatado, 1/2 copo (100ml) de leite, 1 colher (chá) de aveia e 1 colher (café) de canela

### Jantar

- Salada de alface, agrião, 1 colher (sopa) de milho, pimentão vermelho, cebola, 10 amêndoas, 1 fatia de abacaxi em cubinhos, 1 colher (sopa) de queijo cottage à vontade • 1 concha de canja de galinha

### Ceia

- 1 copo (200ml) de leite desnatado

## DIA 4

### Café da manhã

- 1 fatia média de queijo de minas light • 1 fatia de presunto • 1 torrada integral • 1 xícara (50ml) de leite ou chá

### Lanche da manhã

- 1 copo (200ml) de suco de laranja com 1 colher (sopa) de aveia

### Almoço

- 3 colheres (sopa) de legumes variados no vapor • 1 posta de salmão assado (ou outro peixe) • 1 batata pequena assada

### Lanche da tarde

- 1 copo (200ml) de vitamina de morango com leite desnatado

### Jantar

- Salada de alface americana, alho-poró, cogumelos, pimentão vermelho e amarelo, 1/2 tomate, 1 colher (chá) de uva-passa, 2 fatias de peito de peru à vontade • 1 concha de sopa de legumes • 2 colheres (sopa) de lentilha cozida

### Ceia

- 1 pote (180g) de iogurte grego light

## DIA 5

### Café da manhã

- 6 ovos de codorna • 1 fatia de ricota
- 1 fatia de pão integral com grãos • 1 xícara (50ml) de leite ou chá

### Lanche da manhã

- 1 copo (200ml) de limonada batida com 4 damascos secos e 1 colher (sopa) de chia

### Almoço

- 1 bife grelhado • 2 colheres (sopa) de purê de inhame • 3 colheres (sopa) de brócolis no vapor

### Lanche da tarde

- 1 copo (200ml) de vitamina de maçã com leite desnatado e 1 colher (sopa) de aveia

### Jantar

- 1 prato (fundo) de salada de alface, couve-flor, rúcula, 1 rodela de beterraba cozida, 4 tomates-cerejas, 1 bola de mussarela de búfala • 1 concha de caldo de feijão • 2 colheres (sopa) de table

### Ceia

- 10 amêndoas
- 1 xícara (200ml) de chá de camomila



Fotos: Thinkstock/Getty Images e Shutterstock Images

# SUCOS & VITAMINAS

ANO 2, Nº 4 - 2014

Editora-Chefe Renata Raposo Editora Rose Araújo Redação Amanda Araújo e Larissa Tomazini Design Josemara Nascimento e Caroline Gomes Estagiários Patrícia Tófoli Salmen (Design), Adriano Vannini e Isabelle Hoffmann (Redação) Impressão IMPRESSÃO Gráfica Distribuição DINAP

Fica proibida a reprodução parcial ou total de qualquer texto ou imagem deste produto sem autorização prévia dos responsáveis pela publicação.

ESTA É UMA PUBLICAÇÃO DA



alto  
astral  
editora

©2014 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

**PRESIDENTE** João Carlos de Almeida

**DIRETOR EXECUTIVO** Pedro José Chiquito

**DIRETOR COMERCIAL** Silvano Brasolotto Junior

**DIRETOR DE REDAÇÃO** Sandro Paveloski

**EDITORIAL** Gerentes Mara De Santi e Gustavo Cândido - Editores Ianara Althero, Ricardo Tanaka, Raquel Luciano Assistente editorial Fernanda Villas Boas Editores de arte Zu Fernandes (Editora-chefe), Alexandre M Carmo, Oswaldo Thompson Tratamento de imagem Edson Lukawa (Editor), Karina Nomoto e Livia Bergamo Ilustração Eugênio Toton, Ricardo Avancini Digital Patrícia Sanches (Editora-chefe), Paulo Paixão (Desenvolvimento), Júlia Dantas (Editora assistente), Lucas Silva (Arte), Carlos Cubas (Analista de Desenvolvimento Pleno) Desenvolvimento de Produto Otávio Mattiazzo Nieto (Coordenação) Produção/Documentação Mirian Izabel (Coordenação)

**PUBLICIDADE** Gerente Celso Rodrigues - Supervisoras de Agências Claudia Rodrigues Supervisor de Contas Artur Lelis Supervisor de Diretos Ivo Miranda Supervisor de Representantes Sergio Dantas. Executivos de Negócios Amanda Vieira, Cristiane Lima, Danielle Laureano e Sílvia Barbieri Executivos de Contas Alessandra Duran, Casiano Pereira, Elisângela Batista e Paula Santos Contatos José Raimundo, Márcio Costa e Yânia Souza Representantes (BA) AURA BAHIA (71) 3345-5600 caiosilveira@aurabahia.com.br Caio Silveira, (CE) FX MÍDIAS (85) 3224-3044 francisco@fmidias.com.br Francisco Lopes, (DF) ARMAZÉM DE COMUNICAÇÃO (61) 3321-3440 reinaldo@armazemdecomunicacao.com.br Reinaldo Cruz, (ES) MIX MÍDIA VIX (27) 3026-1083 daudio@mixmidia.com.br Cláudio Batista (GO) W VERÍSSIMO (62) 3945-2194 comercial@wverissimocomunicacao.com.br Walison Verissimo, (MG) DOM REPRESENTAÇÃO (31) 3261-3854 dommkt01@yahoo.com.br Álvaro da Rocha, (PR) LINS COMUNICAÇÃO (41) 3265-2814 miriam@linscomunicacao.com.br Miriam Lins, (RJ) PLUS REPRESENTAÇÃO (21) 2240-9273 joao.augusto@pluscom.com.br João Augusto de Oliveira, (SC) TUNITEC REPRESENTAÇÕES (48) 3338-9493 gercent@tunitec.com.br Toni Costa Comercial/ Web Martha Naves Classificados Vanessa Silva Marketing Publicitário Helen Basso e Fernanda Freitas Operacional Waleisa Gimenes e Joelma Chagas. Fone (11) 3048-2900 E-mail: publicidade@astral.com.br

**MARKETING** Gerente Flávia Castro - Supervisor Fabiano Flaminio (Licenciamento e Novos Negócios). Fone: (14) 3235-3878 E-mail: marketing@astral.com.br

**SERVIÇOS GRÁFICOS** Gerente José Antonio Rodrigues - Controlador Gráfico Ronald S. dos Santos

**ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO** Gerente Jason Pereira

**CIRCULAÇÃO** Gerente Yuko Tahan - Coordenador André Goulart Analista de Circulação Lissandra Mahnis Assistente de Circulação Carolina Dario Supervisora Sílvia Vieira

**BAURU** Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP. **CORRESPONDÊNCIA** Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878. Fax (14) 3235-3879.

**SÃO PAULO** Alameda Vicente Pinzon, 173, 4ª andar - Conjunto 41. CEP 04547-130, Vila Olímpia, São Paulo, SP. Fone/Fax (11) 3048-2900.



**ATENDIMENTO AO LEITOR** (14) 3235-3885 De segunda a sexta, das 8h às 18h. E-mail: atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17001-970, Bauru, SP

**ASSINATURAS** (14) 3235-3881 E-mail: assinatura@astral.com.br. Números atrasados: (14) 3235-3881 E-mail: numerosatrasados@astral.com.br Loja: www.editoraaltoastral.com.br/loja

**SUCOS & VITAMINAS**  
Opções para perder peso e turbinar a saúde!  
R\$ 1,99

**DETOX JÁ!** Limpeza do corpo para melhorar a saúde e a disposição

**25 RECEITAS NATURAIS**  
Combine os melhores nutrientes para SECAR MEDIDAS e FICAR SAUDÁVEL!

### CAPA

FOTOS: Kelly Guerra e Shutterstock Images

### PRODUÇÃO

GRÁFICA: Caroline Gomes