

Leve e prático

Um cardápio para deixar sua semana mais vitaminada

Sucos 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

Texto: Adriano Vannini/colaborador
Consultoria: Tamara Mazaracki, nutróloga e médica ortomolecular

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 quiabo • 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 gerconat@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.



ATENIMENTO 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 digestão e a saúde*

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

CAPA
FOTOS: Kelly Guerra e Shutterstock Images
PRODUÇÃO
GRÁFICA: Caroline Gomes