MAIS SAÚDE COM TAPIOCA

Todas as matérias com CONSULTORIA DE ESPECIALISTAS

R$ 4,99

alto astral

Mais Saúde com Tapioca
Ano 1, nº 1 - 2015

7 897710 198614

Queime 5KG em 1 MÊS incluindo tapioca no cardápio

RECEITAS NUTRITIVAS
Sucos, cereais e sementes para enriquecer a massa

MELHOR DO QUE PÃO?
Saiba por que vale a pena fazer essa troca saudável

Opção para o JANTAR
Tapioca com tomate seco e rúcula

Dicas de RECHEIOS SAUDÁVEIS

TAPIOCA LIGHT
Saudável e fácil de fazer

DELÍCIA SEM GLÚTEN
Ideal para evitar o INCHAÇO

Dieta saborosa!

Inclua a tapioca no cardápio e perca até 5kg em um mês recheado de delícias!

Texto **JÉSSICA FRABETTI**
Design **PATRICIA TÓFOLI SALMEN/COLABORADORA**

ESSE PRATO, TÍPICO DO NORDESTE BRASILEIRO, GANHOU A ATENÇÃO – E O PALADAR – DE QUEM PROCURA PERDER PESO DE FORMA SAUDÁVEL. Isso porque o polvilho da mandioca, quando hidratado, é um ótimo substituto do pãozinho e de outros alimentos que podem sabotar a dieta. "A tapioca é bem variada, não corta nenhum grupo alimentar e é balanceada em carboidratos, proteínas e lipídios", aponta a nutróloga e médica ortomolecular, Tamara Mazaracki. Para que a dieta seja eficaz, a profisional elaborou um plano alimentar de 6 refeições, com uma média de 1.200 calorias por dia. Para completar o emagrecimento saudável, também é indicado exercícios físicos regulares.

1 Dia

CAFÉ DA MANHÃ

- 1 copo (200ml) de suco de laranja batido com folhas de aipo e 1 colher (sopa) de aveia
- 1 tapioca recheada com 1 fatia de ricota amassada, um fio de azeite e 3 azeitonas picadas
- 1 xícara (200ml) de chá ou (50ml) de café

LANCHE DA MANHÃ

- 1 pote (170g) de iogurte natural com 1 colher (sopa) de mix de passas e goji berry

ALMOÇO

- 1 posta de salmão assado
- 2 colheres (sopa) de purê de inhame
- Legumes no vapor (quiabo e tomate) à vontade

LANCHE DA TARDE

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

JANTAR

- Salada de folhas verdes à vontade com palmito, tomate, 1 ovo cozido e 2 colher (sopa) de cubos de abacate
- 1 prato (fundo) de sopa de legumes com carne

CEIA

- 1 maçã

2 Dia

CAFÉ DA MANHÃ
- 1 copo (200ml) de suco de laranja batido com 1 folha de couve e 1 colher (sopa) de farinha de coco
- 1 tapioca recheada com 1 fatia de mussarela e 1 fatia de presunto
- 1 xícara (200ml) de chá ou (50ml) de café

LANCHE DA MANHÃ
- 1/2 xícara (chá) de amêndoas

ALMOÇO
- Salada de alface roxa e agrião à vontade com 1/2 tomate e 4 rodelas de pepino
- 1 filé de peito de frango grelhado
- 2 colheres (sopa) de quinoa cozida
- 2 colheres (sopa) de abóbora refogada

LANCHE DA TARDE
- 1 banana amassada com 1 colher (sopa) de farinha de linhaça e 1 pote (170g) de iogurte natural
- 1 xícara (200ml) de chá ou (50ml) de café

JANTAR
- 1 posta de peixe grelhado
- 3 batatas bolinha cozidas
- Brócolis refogado à vontade

CEIA
- 1 copo (200ml) de leite

3 Dia

CAFÉ DA MANHÃ
- 1/2 mamão papaia
- 1 tapioca recheada com 2 fatias de mussarela e 1 colher (sopa) de coco ralado
- 1 xícara (200ml) de chá ou (50ml) de café

LANCHE DA MANHÃ
- 1 pote (170g) de iogurte grego light

ALMOÇO
- Salada de alface americana com tomate e palmito à vontade
- 1 bife grelhado
- 2 colheres (sopa) de arroz integral
- 1 concha de feijão preto

LANCHE DA TARDE
- 1 copo (200ml) de vitamina de abacate

JANTAR
- Omelete de 2 ovos com 2 fatias de presunto e cheiro verde
- Espinafre refogado no alho à vontade

CEIA
- 1 fatia grossa de melão

4 Dia

CAFÉ DA MANHÃ
- 1 copo (200ml) de água de coco batida com 1 kiwi
- 1 tapioca recheada com 2 colheres (sopa) de frango desfiado e 1 colher (sopa) de requeijão
- 1 xícara (200ml) de chá ou (50ml) de café

LANCHE DA MANHÃ
- 1 copo (200ml) de suco de melancia com 1 colher (sopa) de chia

ALMOÇO
- 2 conchas de sopa de tomate
- 1 posta de peixe cozido ou assado
- Salada de alface e rúcula à vontade com beterraba, pimentão amarelo e 2 colheres (sopa) de cubos de abacate

LANCHE DA TARDE
- 1 banana amassada com 1 colher (sopa) de granola
- 1 xícara (200ml) de chá ou (50ml) de café

JANTAR
- 2 fatias de peito de peru assado
- 3 rodelas de batata-doce assada
- Couve-flor no vapor à vontade

CEIA
- 1 copo (200ml) de leite batido com 6 morangos

5 Dia

CAFÉ DA MANHÃ
- 1/2 mamão papaia
- 1 tapioca recheada com 2 ovos mexidos com tomate e 1 fatia de blanquet
- 1 xícara (200ml) de chá ou (50ml) de café

LANCHE DA MANHÃ
- 1 cacho de uvas

ALMOÇO
- Salada de agrião e alface à vontade com tomate cereja, pepino e cenoura ralada
- 2 fatias de carne assada
- 2 colheres (sopa) de arroz integral
- 1 concha de feijão-carioca

LANCHE DA TARDE
- 1/2 xícara (chá) de castanha de caju
- 1 xícara (200ml) de café com leite

JANTAR
- 2 pedaços de frango de panela
- 2 colheres (sopa) de farofa com cebola, ovo e cheiro-verde
- Abobrinha e berinjela grelhadas à vontade

CEIA
- 1 pote (170g) de iogurte grego light

Dia 6

CAFÉ DA MANHÃ
- 1 copo (200ml) de água de coco batida com 1/2 pera e 1 colher (sopa) de chia
- 1 tapioca recheada com 1 mussarela de búfala fatiada e 1 pitada de orégano
- 1 xícara (200ml) de chá verde ou (50ml) café

LANCHE DA MANHÃ
- 1 copo (200ml) de suco de melão

ALMOÇO
- Salada de folhas verdes à vontade com tomate, rabanete e pimentão
- 1 bife acebolado
- 3 colheres (sopa) de mix de arroz integral com arroz selvagem

LANCHE DA TARDE
- 1 copo (200ml) de vitamina de mamão com 1 colher (sopa) de linhaça

JANTAR
- 1 filé de peito de frango assado com alecrim
- 1 concha de grão-de-bico cozido
- Brócolis no vapor à vontade

CEIA
- 1 goiaba

Dia 7

CAFÉ DA MANHÃ
- 1 copo (200ml) de suco de maracujá batido com 1/2 banana e 1 colher (sopa) de chia
- 1 tapioca recheada com 2 colheres (sopa) de queijo cottage, 1 colher (chá) de mel e 1 pitada de canela
- 1 xícara (200ml) de chá verde ou (50ml) café

LANCHE DA MANHÃ
- 1 tangerina

ALMOÇO
- Salada de alface americana, rúcula à vontade com tomate e palmito
- 1 posta de peixe cozido com cebola, tomate e cheiro-verde
- 2 colheres (sopa) de quinoa cozida
- 2 colheres (sopa) de milho verde refogado

LANCHE DA TARDE
- 1/2 xícara (chá) de nozes
- 1 xícara (200ml) de café com leite

JANTAR
- 1 filé de peito de frango grelhado
- 3 colheres (sopa) de purê de inhame
- Vagem cozida à vontade

CEIA
- 1 copo (200ml) de leite

CONSULTORIA: Tamara Mazaracki, nutróloga e médica ortomolecular
FOTOS: Shutterstck Images, Thinkstock/Getty Images e Stela Handa/Colaboradora