

Seu guia para a cetogênica!

## Por favor leia antes!

Esse programa é dividido em planos semanais. Cada semana é única com a sua própria recomendação de alimentação, determinando quanta gordura, proteína e carboidratos você deve consumir em cada uma delas.

Tendo isso em vista, cada semana vai ter uma regra própria, lista de suplementação e até receitas opcionais. Essas receitas são **COMPLETAMENTE OPCIONAIS**. Você não tem que utilizá-las, elas estão aí só para você ter uma noção melhor do que DeLauer come em sua casa no seu próprio programa de cetose. Se você escolher não usar essas receitas não há problema algum. Nós trouxemos refeições alternativas e mostramos quais são as partes importantes de uma refeição para você criar as suas próprias receitas.

Existem alguns produtos que são recomendados aqui pois acredito que eles vão te trazer benefícios no programa, eu os listei em ordem aqui embaixo para que você possa começar.

Por favor note, eles não são uma **REGRA**, entretanto eles podem aumentar a efetividade do programa ao diminuir a inflamação que é requerida para o seu corpo funcionar melhor.

### Sumário

Coisas para considerar	4
Suplementos	4
Cafeína	6
Vinagre de maçã	6
Consumo de água	7
Cardio e treino de alta intensidade	7
Nutrição Cetogênica	9
Porções de comida	9
Refeição pós-treino	10
Refeições de realimentação	11
Calorias para realimentação e carboidratos realim.	12
Lanches para cetose	13
Temperos aprovados	16
Molhos	17
Itens para ter sempre	17

Dietas semanais	19
Semana 1	19
Semana 1 Receitas	21
Semana 1 Sumário	22
Semana 2	22
Semana 2 Receitas	22
Semana 2 Sumário	25
Semana 3	25
Semana 3 Receitas	26
Semana 3 Sumário	28
Semana 4	28
Semana 4 Receitas	29
Semana 4 Sumário	31
Semana 5	31
Semana 5 Receitas	32
Semana 5 Sumário	34
Semana 6	34
Semana 6 Receitas	35
Semana 6 Sumário	37
Doces e açucares	38
Produtos úteis	38
Receitas A-Z	39
Obrigado!	62

## Coisas para considerar:

Primeiramente vamos falar de suplementos.

*Suplementos recomendados para essa semana:*

*2000mg de óleo de peixe à noite*

*500 mg de curcumina à noite*

*1-2x probiótico*

*500 mg de magnésio*

Lembre-se, eles não são uma obrigação, mas uma RECOMENDAÇÃO. Se você decidir compra-los qualquer marca deve servir. (Siga o link no livro para ver as marcas que ele recomenda)

Benefícios:

**Omega 3 óleo de peixe:** Dietas ocidentais não possuem muito ômega 3. Isso é por causa da falta de peixes na alimentação. Na verdade nós consumimos muito ômega 6. O ômega 3 em si traz muito DHA que ajuda a ter clareza mental, diminuição das respostas de estresse e traz energia para o cérebro.

**Curcumina:** É uma dos poucos suplementos que tem comprovação científica para reduzir a inflamação do corpo. Ele também dá energia e clareza do pensamento.

**Fórmula probiótica:** Quando você está fazendo um detox em seu corpo ele produz mais bile e aumenta o poder de digestão. Isso acaba tirando algumas bactérias que são benéficas para o seu corpo. Esse suplemento vai ajudar a remover o inchaço e ele ainda possui 3 tipos de bactérias saudáveis para o seu corpo.

**Magnésio:** Mais de 80% dos americanos são deficientes em magnésio. Isso são quase 240,000,000 de homens, mulheres e crianças. Isso é quase o bastante para fazer o caminho de Nova York até Los Angeles 37 vezes! Em outras palavras, você também provavelmente é deficiente em magnésio.

*Como o magnésio promove movimento?*

- Ele dissolve o cálcio acumulado nos ossos, músculos e artérias
- Ajuda numa respiração melhor e melhor circulação
- Aumenta a produção de energia e reduz a fadiga
- Encoraja a regularidade e a digestão
- Promove saúde e melhor sono
- Aumenta a calma e diminui o estresse
- Deixa a pressão sanguínea em níveis normalizados
- Deixa a quantidade de açúcar no sangue normalizada
- Diminui ou elimina dores de cabeça
- Ajuda a construir uma estrutura óssea correta
- Reduz os sintomas da TPM

#### **Sobre o suplemento de magnésio:**

Nem todos os suplementos de magnésio são criados iguais. Existem formas diferentes de magnésio, cada um variando no grau de absorção e efeitos colaterais. Para uma saúde ótima, muitos médicos recomendam pelo menos 500 miligramas de magnésio por dia. Formas mais baratas de magnésio como Oxídeo e Clorídio, que são encontrados na maioria das lojas locais e farmácias não ajudam a conseguir os 500mg diários necessários sem causarem efeitos colaterais como a diarreia.

Por isso procure um suplemento de magnésio w/SRT (Jigsaw)! Que irá resolver esses problemas.

### **Cafeína:**

A pergunta de um milhão de dólares: Você pode tomar café? SIM

Você pode beber café normalmente, a não ser que você esteja fazendo um cardio de alta intensidade. Nessa ocasião você até pode beber café, mas sem creme!

Mais sobre isso daqui a pouco, aqui está uma lista dos aprovados.

**Fontes de proteínas aprovadas:** Não mais do que 100mg (1 copo) por vez

*Chá verde*

*Café*

*\*Não são aprovados para cardio de alta intensidade*

*\*Deduza 10g de gordura do seu café da manhã*

### **Crems**

*Leite de amêndoa*

*Crema de leite*

*Leite de coco*

*Crema de coco*

*Leite de amêndoa latte sem açúcar*

### **Vinagre de maçã:**

Você quer começar a sua manhã com a mesma bebida que eu falei no livro ABB. É crítico que você deixe o ambiente e o Ph do seu corpo normalizados. É uma bebida fácil de fazer que vai te ajudar imensamente. Beba ela na manhã assim que acordar de estômago vazio.

12 FL oz de água morna

2 colheres de sopa de vinagre de maçã

1 colher de sopa de gengibre (orgânico de preferência)

½ colher de sopa de óleo de coco (também pode ser óleo de oliva)

### **Consumo de água:**

Para cada 1 libra de seu corpo, beba 0,75 onças de água

Por exemplo: se você pesa 150 libras, então você deve consumir 112.5 onças, o que é um pouco menos que um galão.

Uma regra geral é que se a sua urina ainda está amarela você pode beber um pouco mais de água.

### **Exemplos de exercícios:**

Exercícios são algo muito importante para o programa de cetogenia. Essas são as nossas recomendações de exercício. Mas se você for um iniciante na academia, você pode investir em um personal trainer para te ajudar a ir para o próximo nível em seus exercícios. Se você já tem alguma experiência, continue com a sua rotina, mas tenha certeza de adicionar a nossa rotina de cardio.

### **Cardio e treinos de alta intensidade**

Nós recomendamos fazer um sanduíche de cárdio. Isso significa que você começa com 5 a 10 minutos de aquecimento antes de ir para atividades mais intensas.

Depois do seu treino (como no exemplo abaixo), você seguirá com 15 a 20 minutos de treinos um pouco mais intensos. Escolha o seu próprio exercício, o importante é se mover!

Já que o seu corpo estará adaptado à gordura, o treino não vai precisar ser tão intenso assim!

### **HIIT (Treinamento de alta intensidade com intervalo):**

HIIT é uma técnica em que você dá todo o seu potencial em uma explosão no exercício, seguido por pequenos períodos de descanso, e depois você dá 100% do seu potencial de novo.

Algumas pessoas gostam de adaptar a intensidade e o descanso com 30 segundos a 1 minutos e depois voltam para a explosão.

Fazer cardio dessa forma faz o seu batimento cardíaco ficar mais rápido e aumenta a queima de gordura. Nós recomendamos que você faça isso depois do seu treino normal. Tente fazer esses exercícios, eles queimam o excesso de carboidratos naturalmente, então se você acidentalmente ingerir mais carboidratos, é uma ótima forma de voltar ao lugar correto.

### **Cardio de estômago vazio:**

É uma técnica para ser feita de estômago vazio (pelo menos 4 horas depois da sua refeição)

Esse exercício promove uma grande queima de células de gordura para energia. Nós recomendamos fazer esse tipo de exercícios em dias que você não faz nenhum levantamento de peso. Nos dias em que você faz apenas cardio.

Exemplo de exercícios para academia (não traduzi os nomes porque tem alguns exercícios que as pessoas falam em inglês mesmo, mas é só jogar no google ou youtube que você vai reconhecer o exercício)

(2 sets de 12-15 repetições)

Exemplos de exercício para casa

Shoulder press

Bodyweight squats

Chest Flyes

Reverse Lunges

Biceps Curls

Planks

Tricep Rope Pushdown

Wall Sit

Squats

Chair Step-Ups

Back Row or Lat Pulldown

Triceps Dips

Hamstring Curls

Push-ups

Side-Plank



### **Porções de comida:**

Atenção! Sem essas páginas você ficará confuso. Tenha certeza de que você está prestando atenção nas recomendações a seguir. Imprima elas se você precisar. Essas são as suas porções de comida para TODO O PROGRAMA!!!

Ovos: Se você utilizar ovos, use metade de um ovo para cada 50 libras do seu peso.

Escala:

100 libras – 1 ovo                   ou cerca de 2.5oz de carne magra  
101 – 150 libras – 1.5 ovo       ou cerca de 3.5oz de carne magra  
151-200 libras – 2 ovos           ou cerca de 4 – 4,5oz de carne magra  
201-250 libras – 3 ovos         ou cerca de 5 – 5,5oz de carne magra  
251 libras ou mais – 3.5 ovos   ou cerca de 5.5 - 6oz de carne magra

Óleo de coco: ½ colher de sopa de óleo de coco ou manteiga Kerrygold para cada 50 libras do seu corpo

Escala

100 libras = 1 colher de sopa  
101-150 libras = 1.5 colheres de sopa  
151-200 libras = 2 colheres de sopa  
201-250 libras = 2 colheres de sopa  
251 libras = 2.5 colheres de sopa

Abacate:

1/8 de um abacate para cada 50 libras do seu corpo  
100 libras = 1/8  
101-150 libras = 1/4  
151-200 libras = ½  
201-250 libras = ¾  
251 libras = 1

Proteínas: Uma porção moderada de 1 a 1,5 oz para cada 50 libras do seu corpo.

Escala

100 libras = 2oz

101-150 libras = 3oz

151-200 libras = 4oz

201-250 libras = 5.5oz

251 libras = 6oz

### **Adicionais:**

Gorduras adicionais e complementos para hambúrguer (ou fonte de proteínas). Você pode selecionar até dois dos complementos a seguir para colocar na sua fonte de proteína.

Bacon Orgânico – ½ pedaços de bacon para cada 50 libras

Abacate orgânico – 1/8 de um abacate para cada 50 libras

Queijo de cabra – Um pedaço do tamanho de 4 dedões seus

Queijo orgânico ou cru – um pedaço do tamanho de 3 dedões

Maionese orgânica canola (sem ser de soja) – ½ colher de sopa para cada 50 libras

### **Refeições pós treino:**

Se você está fazendo altas intensidades de treino eu recomendo que você não modifique o seu programa muito..

A razão é simples: A ciência tem mostrado cada vez mais que a janela pós treino não é tão importante quanto se costumava acreditar. O que é mais importante são os níveis de cetose no seu corpo. Isso significa que, depois do treino, você sim comer algum lanche ou até mesmo pequenas refeições sem grande problema.

Veja meu exemplo:

Mary trabalha de manhã, então ela treina antes do trabalho. Ela levanta, toma o drink de vinagre, e depois vai para a academia. Depois da academia ela toma o café da manhã e seus suplementos. Simples, certo? Agora para alguém que treina a noite

Joe treina a noite depois do trabalho. Ele já almoçou e comeu um lanche umas duas horas antes do treino. Ele não come nada antes do treino, mas ele treina ainda de estômago semi vazio.

Depois do treino ele janta, como estruturado no programa.

Está tudo ligado à insulina. E como nós não temos muitos carboidratos nós não temos que nos preocupar com a alimentação depois do treino.

### **Refeições de realimentação:**

Uma das perguntas que as pessoas mais me fazem é: “Quando que eu posso comer como eu quiser?”

É importante lembrar que nem sempre que você quiser comer algo diferente precisa ser algo que envolva carboidratos. Lembre-se, os benefícios de uma refeição assim, além dos benefícios psicológicos, é para recuperar os seus níveis de leptina.

Veja bem, leptina é secretada pelo seu corpo quando você está saciado.

Ao secretar esse hormônio seu cérebro é avisado que você não tem mais fome, mas também manda sinais para avisar para a liberação de hormônios que vão começar a digerir a comida. Isso pode reacender o seu metabolismo.

Não se engane, apesar dessa ciência, a antiga regra que calcula a quantidade de calorias que entra e sai ainda se aplica.

A gente só está ficando mais esperto sobre como podemos manipular as calorias em nosso corpo. Isso significa que a mágica da cetose e pouca ingestão de carboidratos nos permite ter os maiores benefícios mesmo estando em um déficit. Nós apenas nos sentimos melhores e mais energizados enquanto fazemos isso.

Levando isso em conta: Existem dois tipos de refeições de realimentação:

### **Realimentação de calorias vs realimentação de carboidratos:**

Uma delas se trata apenas de uma caloria que ainda te deixa no estado de cetose mas você come um pouco mais sem ter que adicionar muitos carboidratos.

Isso significa que nessas refeições você irá comer um pouco mais dos ingredientes que você já pode comer. Tem mais calorias mas não te tira do processo de cetose. Dessa forma você sinaliza ao seu corpo para queimar mais gordura sem sair da cetose, já que pode ser muito difícil voltar para ela.

*Você pode comer uma refeição desse tipo 1 vez por semana nesse programa.*

Isso quer dizer que uma vez por semana você pode ir a um restaurante e comer um pouco mais, ou adicionar um pouco mais de queijo na sua refeição!

Isso vai deixar seu metabolismo muito bom, além de te deixar no processo de cetose.

### **Cetose e Carboidratos**

Certo, tenho certeza de que você está se perguntando quando você vai poder comer alguns carboidratos...

Isso depende no seu nível de atividades, e lembre-se, quando você está comendo carboidratos você deve se manter bem longe das gorduras!

Um bom exemplo de refeições com carboidratos se trata de arroz branco com alguma carne, ou algumas batatas com um hambúrguer de carne magra.

Nós não queremos um pico de insulina e açúcar no sangue ao mesmo tempo. Isso significa então que eu não vou poder comer uma bela pizza gordurosa?

SIM... pelo menos pelas primeiras 6 semanas.

Mas eu te digo, você vai me agradecer depois. Especialmente quando você puder se deliciar com umas ótimas receitas de nosso programa.

**Então preste atenção quando você for fazer a sua realimentação semanal que contenha carboidratos!**

Não exceda 1g de carboidratos por libra do seu corpo, a não ser que você queira passar os próximos 5 dias tentando voltar para o processo de cetose e não conseguir queimar gordura

A ideia por trás da realimentação com carboidrato é apenas para recuperar os glicogênios em seu músculo, e não encher o tanque todo de novo. Se você manter essa métrica, você vai conseguir voltar para o processo de cetose em até 48 horas.

Eu recomendo que você faça essa alimentação com carboidratos de 14 em 14 dias. Mas se você não estiver fazendo muitos exercícios então você deve tentar fazer só de 21 em 21 dias.

Se sua perda de peso pare de acontecer, pode ser porque os seus treinos não estão sendo muito eficientes. Isso pode ser um sinal de que você está com pouco glicogênio nos músculos, e por isso você pode estar precisando de carboidratos.

Apenas se lembre que você vai sair do processo de cetose por algum tempo, então se empenhe em tentar voltar para esse processo!

### **Apenas um aviso:**

Para você evitar os desejos e voltar para o processo de cetose, você quer comer bastante gordura pelas próximas 24 horas para você conseguir voltar. Volte para o programa ABB por uns dois dias.

Isso quer dizer: adicione um pouco mais de óleo de coco, abacate, queijo, etc, e esqueça um pouco sobre as calorias para voltar para o processo.

### **Lanches cetogênicos:**

Certo, quando se trata de fazer alguns lanches no processo de cetose, nós queremos fazer isso o mínimo possível..

Mas porque? Você deve estar se perguntando

Isso tem a ver com algo chamado glucagon. Para tudo que nós comemos nós secretamos um pouco de insulina.

A insulina faz com que nós paremos de queimar gorduras por um tempo enquanto o glucagon atua. Isso dura cerca de 2 horas. Isso quer dizer que toda vez que nós comemos, nosso corpo para de queimar gorduras por umas duas horas.

*Como isso funciona:*

Se você está comendo de duas em duas horas, como na maioria das recomendações, você vai conseguir construir músculos, mas você nunca vai deixar os hormônios que queimam gorduras atuarem realmente.

Não é dizer que fazer um lanche é algo ruim, é algo bom sim, a gente só precisa ter certeza que os intervalos são bem pensados. Isso significa que nós nunca comemos antes das duas horas depois de uma refeição. O ideal é que comamos apenas após as 3 horas.

“Mas esse programa tem 3 refeições...”

Esse programa é feito para ser um estilo de vida, e cetose ajuda a manter os músculos e queimar gordura, então por isso 3 refeições está de ótimo tamanho.

Mas a gente sabe que as vezes você vai acabar ficando com fome. Por isso recomendamos:

### **Lanches na manhã:**

Apenas proteínas. Se você **PRECISA MESMO** comer algo entre o café da manhã e o almoço, não coma nenhuma gordura adicional. Isso vai deixar o seu corpo manter os músculos sem as calorias extras. Eu recomendo algo simples como um shake de proteína ou um peito de frango.

Aqui está a sua escala para o lanche:

1oz de proteína em carne para cada 50 libras do seu corpo

5g de shake de proteína para cada 50 libras do seu corpo

Lanche da tarde:

Durante a tarde você não quer adicionar nenhuma proteína já que ela pode ser convertida em glicose. Então você quer comer algo que tenha apenas gordura.

Eu recomendo nozes macadâmia, um pedaço de abacate ou uma colher de sopa de manteiga de amêndoa.

Use a escala abaixo para ver as quantidades

7g de gordura para cada 50 libras do seu corpo.

### **Lanches aprovados**

Veja a lista abaixo para saber os lanches que são aprovados em nosso programa. Depois de fazer o programa ABB, você já deve conhecer bem alguns desses ingredientes.

Você pode usar esses lanches no meio da tarde, mas você também pode continuar a utilizá-los depois do programa para continuar em um estado de cetose.

As quantidades listadas são o máximo que você pode consumir de uma vez só

Nozes:

Amêndoas – Não exceda 1.5oz de forma alguma

Nozes – 1.5oz

Nozes de macadâmia – 1.5oz

Pistachos – 1oz

Caju – 1oz

Outros lanches:

Carne seca – Nos gostamos da marca Paleo Valley

Torresmo – Não mais que 12 pedaços

Barra de chocolate – Não mais que metade de uma barra

Manteiga de amêndoa: 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim (cuidado com os carboidratos)

Algas marinhas

Shake de proteína

Queijo (todos devem ser orgânicos)

Mussarela – 2oz

Jack – 2oz

Cheddar – 2oz

Queijo Brie – 1.5oz

Queijo de cabra – 2oz

Fetta Queijo – 1.5oz

Ricota – 1/8 Copo

Creme de leite – 4 colheres de sopa

## **Temperos aprovados**

Óleos: óleo de coco, óleo de abacate, óleo de macadamia, óleo de oliva.

Temperos recomendados: Sal do himalaia, sal de trufa, alho em pó, cebola em pó, pimenta preta, cominho, pimenta em pó, ervas no geral.



**Molhos:**

Balsamo, queijo azul, amino de coco, molho de búfalo, ketchup com pouco açúcar, mostarda sem açúcar, maionese (a do livro de receitas), molhos quentes que não possuem açúcar.

Evite todos os produtos que contem:

Gluten, açúcar, produtos processados, grãos

**Itens para sempre ter em mãos:**

Sal do himalaia, sal de trufa, alho em pó, cebola em pó, pimenta preta, cuminho, pimenta em pó, ervas no geral. Leite de coco ou de amêndoas, creme de leite (opcional), queijo orgânico (de preferência de cabra), óleo de coco, óleo de oliva, queijos (orgânicos), abacates, creme de coco ou leite de coco, maionese, Nozes, torresmo, carne seca, barras de chocolate, manteiga de amendoim, shakes de proteína, salmão (ou algum outro peixe com gordura), peito de frango, bacon, molhos, atum, frango desfiado, sardinhas, whey protein, espinafre, espargo, alcachofre, brócolis, couve-flor, limão, gengibre, alho, cebola, ovos, tomate enlatado, molhos e salsas.

(Escolha itens da categoria acima para sempre ter em mãos)

**Semana 1:**

Bem vindo a sua primeira semana. Nós tentamos deixar tudo o mais simples possível, mas você ainda deve precisar de algum tempo para entender tudo. Abaixo tem uma tabela para você organizar as suas refeições. Imprima a tabela abaixo para não se perder.

Dia	Café da manhã,	Almoço	Jantar
-----	----------------	--------	--------

(Imprima a lista do livro)

**VAMOS COMEÇAR!**

### **Café da manhã:**

Menu – Ovos mexidos e abacate

Simplesmente mexa a sua quantidade de ovos e espinafre, coloque a sua porção de abacates junto.

Apenas um lembrete:

Óleo de coco: 1 colher de sopa

Ovos: ½ para cada 50 libras do corpo

Espinafre: ¼ copo para cada 50 libras

Abacate: 1/8 para cada 50 libras

### **Almoço:** Hambúrguer ou escolha de proteína e vegetais

Escolha a proteína do seu hambúrguer. Você vai querer adicionar dois complementos gordurosos e algum vegetal para fazer sua refeição completa! É muito importante que essa refeição tenha vegetais para que você consiga absorver os minerais.

Você pode comer a mesma refeição essa semana toda, ou pode ser criativo e variar! Nós incluímos as porções abaixo para lembra o quanto você deve consumir

Escolha a sua proteína:

Bacon orgânico – ½ pedaço para cada 50 libras

Abacate orgânico – 1/8 abacate para cada 50 libras

Queijo de cabra – 1 pedaço do tamanho de 4 dedões do seu corpo

Queijo cru ou orgânico – Um pedaço do tamanho de 3 dedões

Peito de peru

Frango (a parte mais gordurosa)

Você pode mudar por salmão se você precisar

Lembre-se: Escolha uma porção moderada de proteína com 1 – 1,5 oz para cada 50 libras

Gordura: Escolha uma

Maionese orgânica (sem ser de soja) – ½ colher de sopa para cada 50 libras

Espargo – 2 pedaços para cada 50 libras com ½ colher de sopa de óleo de coco ou óleo de oliva

Vegetais – Escolha 2

Alcachofra – 3 folhas para cada 50 libras com ½ colher de sopa de óleo de coco ou óleo de oliva

Brócolis – ¼ copo para cada 50 libras

Pequena salada – 1 copo com vegetais misturados com 1 colher de sopa de óleo de oliva e vinagre de maçã

### **Jantar:**

Opções principais

Lembre-se. As suas porções já foram faladas. Você deve ser criativo com os temperos, mas a quantidade usada deve ser a mesma para proteínas gorduras e carboidratos.

Bife ou peito de peru com queijo e abacate + salada

Frango assado + amêndoas e brócolis

Salada com peito de frango e algum queijo de sua escolha

Você pode fazer a refeição e guarda-la para o próximo dia. Você não precisa usar essas receitas, elas são só ideias para facilitar a sua vida.

Lembre-se. Você não precisa seguir as receitas exatamente como elas estão aqui. Desde que você crie algo que mantenha sua proporção de gorduras, proteínas e carboidratos iguais, sinta-se livre para ser criativo.

Você está no fim da sua primeira semana. Não se esqueça de aproveitar a sua realimentação.

Já que sua primeira semana está acabando.. Tenha certeza de conferir a próxima semana e comece a preparar suas refeições para fazer as compras necessárias.

Lembre-se de escrever no seu sumário: Escreva como você se sente, qual o seu peso, o que você notou de diferente, nível de estresse, e quaisquer pontos que você julgue necessário.

Alguma pergunta para nós? Sinta se livre para perguntar!

## **Semana 2**

Bem vindo à semana 2

Agora você já conseguiu passar pela semana 1, nós vamos mudar um pouco mas não tanto assim essa semana!

A gente sabe que tem muita informação aqui, a gente quer aprofundar a todo pouco a pouco para você entender bem a sua rotina.

*Essa semana nós vamos continuar com os mesmo suplementos da semana 1!*

### **Café da manhã**

Ovos e shake de proteína

Nessa semana faça os seus ovos da maneira que preferir!

Misture os ovos com a sua porção de abacate, espinafre e a sua proteína de escolha.

Nós esperamos que você consiga encontrar o seu ritmo com essa rotina, é por isso que não estamos mudando muito em relação à semana anterior. Nós sabemos que nós somos ocupados e não queremos muita confusão no dia a dia.

Apenas um lembrete para as porções:

Ovos – ½ ovo para cada 50 libras

Espinafre – ¼ copo para cada 50 livres (cru)

Abacate – 1/8 para cada 50 libras

Óleo de coco – 1 colher de sopa para todos os pesos

Escolha:

Bacon orgânico e livre de nitrato

Peito de peru ou linguiça livres de nitrato

### **Almoço:**

Escolha da sua preferência:

Proteínas

Gorduras

Vegetais

Para o seu almoço, apenas escolha os seus ingredientes preferidos!

Exemplo: Peito de frango, maionese e brócolis

Proteínas:

Peixe branco

Bife criado em pasto

Frango orgânico

Peito de peru 99% carne magra

Atum (cuidado com o mercúrio)

Camarão

Escolha a sua gordura:

Abacate – 1/8 para cada 50 libras

Maionese (orgânica) – ½ colher de sopa para cada 50 libras

Queijo Jack – 1/2oz para cada 50 libras

Manteiga de amendoim – ½ colher de sopa para cada 50 libras

Nozes – 8 pedaços para cada 50 libras

Manteiga de amêndoa – 1 colher de sopa para cada 50 libras

Escolha o seu vegetal:

Salada verde com pepino

Couve flor – 1 punho e meio

Brócolis – 1 punho e meio

**Jantar:**

Salmão com pele, óleo de coco e alcega ou couve

Frango, mistura de vegetais e nozes

Steak e espargo, você pode adicionar nata se gostar

Lembre-se. Você não precisa seguir as receitas exatamente como elas estão aqui. Desde que você crie algo que mantenha sua proporção de gorduras, proteínas e carboidratos iguais, sinta-se livre para ser criativo.

### **Semana 3**

Bem vindo à semana 3. Provavelmente você está se sentindo mais confiante com o programa agora. Tendo isso em mente, nós vamos mudar algumas coisinhas. Essa semana iremos comer um pouco mais de gordura.

Mais gordura = mais diversão! (É sério que tem uma receita de pizza para essa semana!?!?!?)

Lembre-se de nos fazer alguma pergunta caso você ache necessário. Então é isso, vamos lá!

Essa semana, preste bastante atenção à lista de suplementos, já que nós mudamos as quantidades e adicionamos novas coisas.

Lembre-se, eles não são uma REGRA, mas são recomendados.

1000mg vitamina C

400mg COQ10 à noite

2000 óleo de peixe na minha e 1000 à noite

500 de cominho à noite

1-2x probiótico

500mg de magnésio (Jigsaw)

5g de glutamina se estiver fazendo treino com pesos



**Café da manhã:**

Essa será uma semana com mais gordura, então você pode se divertir um pouco mais. Para o café da manhã dessa semana, a gente já quer comer um pouco da gordura necessária. Adicione algo doce ou apenas continue com os ovos, adicionando um pouco mais à recomendação original.

Recomendações: Shake de proteína, iogurte de creme de coco e nozes ou ovos

**Almoço:**

Construa o seu almoço!

Para o almoço nessa semana, misture e construa seu almoço.

*Proteínas: Escolha 1*

Peixe branco

Peito de frango orgânico

Atum (cuidado com o mercúrio)

Carne Moída

*Gorduras! Escolha 2*

Queijo orgânico

Nozes de macadamia

Iogurte

Maionese

Vegetais: Escolha 2

Tomates

Mix de vegetais

Brócolis

Alcachofre

Bruxelas

**Jantar:**

Escolhas primárias

Lembre-se de usar as porções corretas

Peixe branco, couve-flor, e óleo de coco

Peito de frango, espargo, e manteiga de amêndoas.

Lembre-se. Você não precisa seguir as receitas exatamente como elas estão aqui. Desde que você crie algo que mantenha sua proporção de gorduras, proteínas e carboidratos iguais, sinta-se livre para ser criativo.

#### **Semana 4**

Bem vindo à semana 4. Essa semana nós vamos cortar um pouco da gordura novamente e adicionar um pouco mais de vegetais.

Vamos ver os suplementos dessa semana (eles vão continuar os mesmos até o final do programa)

Lembre-se, eles não são uma REGRA, mas são recomendados.

1000mg vitamina C

400mg COQ10 à noite

2000 óleo de peixe na minha e 1000 à noite

500 de cominho à noite

1-2x probiótico

500mg de magnésio (Jigsaw)

5g de glutamina se estiver fazendo treino com pesos

**Café da manhã:**

Essa semana você pode ter a sua porção de ovos com uma proteína de sua escolha. A gente acredita que linguiça seja uma ótima escolha, mas você também pode adicionar carne moída ou peru.

Nós também queremos muitos vegetais nessa refeição. Escolha 1 ou mais opções do menu abaixo.

Ovos: ½ ovo por 50 libras

Proteína:

Bacon

Linguiça

Peito de frango

Carne Moída

Peito de peru

Vegetais: Escolha 1 ou mais

Espinafre

Espargo

Cogumelos

Brocolis

**Almoço:**

Pelo motivo que estamos diminuindo as gorduras essa semana nós vamos pegar mais leve no almoço!

*Carne:*

Carne moída (o mais magra possível, 93% ou mais)

99% carne de peru orgânica

Atum light (cuidado com o mercúrio)

*Gorduras:*

Óleo de coco – ½ colher de sopa ou 1 colher de sopa.

Maionese – 1 colher de sopa

Escolha o seu vegetal

Espargo – 2 pedaços para cada 50 libras

Alcachofra – 3 folhas para cada 50 libras

Brócolis – ¼ copo para cada 50 libras

Pequena salada – 1 copo com 1 colher de sopa de óleo de oliva e vinagre

**Jantar:**

Salmão e Bruxelas ou brócolis

Peito de peru, espinafre e óleo de coco, queijo de cabra ou fetta

Peito de frango, abacate e espargos

Lembre-se. Você não precisa seguir as receitas exatamente como elas estão aqui. Desde que você crie algo que mantenha sua proporção de gorduras, proteínas e carboidratos iguais, sintá-se livre para ser criativo. Lembre-se sempre de fazer os dias da sua realimentação como explicado no começo do livro!

**Semana 5** – Essa semana vamos continuar com os vegetais! Tente incluí-los no café da manhã. Os suplementos continuam os mesmos! Nos faça uma pergunta pelo suporte!

**Café da manhã:**

Opções recomendadas (veja as receitas)

Shake de proteína

Vegetais, ovos e presunto

**Almoço:**

Recomendações: Carne moída e vegetais

Frango com alface (ver receitas no fim do livro)

Escolha a sua carne:

*Carne:*

Carne moída (o mais magra possível, 93% ou mais)

99% carne de peru orgânica

Atum light (cuidado com o mercúrio)

*Gorduras:*

Óleo de coco – ½ colher de sopa ou 1 colher de sopa.

Maionese – 1 colher de sopa

Escolha o seu vegetal

Espargo – 2 pedaços para cada 50 libras

Alcachofra – 3 folhas para cada 50 libras

Brócolis – ¼ copo para cada 50 libras

Pequena salada – 1 copo com 1 colher de sopa de óleo de oliva e vinagre

**Jantar:**

Recomendações:

Frango e sopa de brócolis

Peixe branco e vegetais da sua escolha

Bife com bolonhesa (ver receitas)

Lembre-se. Você não precisa seguir as receitas exatamente como elas estão aqui. Desde que você crie algo que mantenha sua proporção de gorduras, proteínas e carboidratos iguais, sinta-se livre para ser criativo. Lembre-se sempre de fazer os dias da sua realimentação como explicado no começo do livro!

## **Semana 6:**

Essa é a semana final! Você está quase lá!

Agora sim!!

Essa semana nós vamos voltar com as gorduras!!

Já que você está chegando no final comece a considerar se você vai continuar com a cetogenia ou não!

Prepare-se.

Lembre-se de nos fazer uma pergunta se precisar.

## **Café da manhã:**

Shake de proteína

Iorgute de creme de coco

Ovos mexidos

(ver as receitas)

Adicione uma das gorduras abaixo à sua receita essa semana:

*Gorduras:*

*Queijo orgânico*

*Queijo cremoso orgânico*

*2 pedaços de bacon*

*2 pedaços de peru ou linguiça*

*1/8 abacate para cada 50 libras*

*Vegetais: Escolha 3*

*Tomate*

*cebola*

*Espinafre*

*Cogumelo*

*Espargo*

*Pimentão*



***Almoço: Escolha as suas opções***

Proteínas:

1 – 1.5oz de carne para cada 50 libras

*Carne:*

Carne moída (o mais magra possível, 93% ou mais)

99% carne de peru orgânica

Atum light (cuidado com o mercúrio)

Camarão

Peixe branco

*Gorduras:*

Abacate – 1/8 para cada 50 libras

Maionese (orgânica) – ½ colher de sopa para cada 50 libras

Queijo Jack – 1/2oz para cada 50 libras

Manteiga de amendoim – ½ colher de sopa para cada 50 libras

Nozes – 8 pedaços para cada 50 libras

Manteiga de amêndoa – 1 colher de sopa para cada 50 libras

Escolha o seu vegetal

Couve flor – 1 punho e meio

Brócolis – 1 punho e meio

Pequena salada – 1 copo com 1 colher de sopa de óleo de oliva e vinagre

**Jantar:**

Recomendação: Steak, couve flor e óleo de coco

Veja outras opções de receita abaixo!

Lembre-se. Você não precisa seguir as receitas exatamente como elas estão aqui. Desde que você crie algo que mantenha sua proporção de gorduras, proteínas e carboidratos iguais, sinta-se livre para ser criativo. Lembre-se sempre de fazer os dias da sua realimentação como explicado no começo do livro!

Agora que você acabou a sua 6 semana. Você irá continuar em um estilo de vida cetogênico? Como você irá organizar sua rotina? Lembre-se de preencher seus sumários. Alguma pergunta para nós? Sinta-se livre para nos fazer!

## **Doces**

Sentindo falta de doces na sua vida?

Veja algumas receitas extras que trouxemos para você.

Por mais que nós amemos bolinhos no café da manhã, use as receitas a seguir apenas como sobremesas, e escolha apenas 1 por dia. Nós queremos manter o programa como ele é, mas nós sabemos como é precisar de algo doce as vezes.. eu digo.. é sério..

## **Biscoitinhos de amêndoas/crosta para cheesecake**

Porções: 2 biscoitos por dia

Ingredientes:

3 copos farinha de amêndoa

½ copo de stevia, ou adoçante que preferir

½ colher de sopa de sal

½ manteiga derretida

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 325° e coloque uma forma de cupcake. Misture todos os ingredientes juntos e coloque os na forma de cupcake.

Deixe assar de 10 a 12 minutos ate dourar um pouco

Deixe eles se tornarem biscoitinhos ou use essa crosta para complementar a próxima receita!

## **Bolinho de chocolate duplo macadamia**

Faça 12 bolinhos

Porção: coma 1 por dia

Ingredientes:

4 ovos, batidos

5 colheres de sopa de creme de coco ou creme de leite

5 colheres de sopa de água

2 copos de farinha de amêndoa

½ colher de sopa de fermento em pó

1 e meia colher de sopa de bicarbonato de sódio

½ copo de manteiga derretida (por ser substituída por óleo de coco)

½ copo de manteiga de cacau

1 copo de Stevia

Opcional\*:

¼ copo de nozes macadamia

¼ copo de chips de chocolate da Lily

Modo de preparo:

Pré aqueça o forno a 350°

Mexa os ovos

Adicione o creme e a água até ficar uniforme

Adicione a farinha de amêndoa, bicarbonato, fermento em pó e a Stevia.

Misture sem deixar nenhum aglomerado.

Adicione isso à mistura dos bolinhos, pequenas quantidades de cada vez até ficar uniforme.

Finalmente, adicione a manteiga ou óleo de coco e mexa. Jogue um pouco de óleo de coco nos copinhos de cupcake. Deixe assar por 15 a 18 minutos, ou até dourar. O bolinho deve ficar firme. Espere esfriar e coma.

## Bife de alcatra e espargo

### Ingredientes:

1.5 libras de alcatra

2-3 colheres de sopa de óleo de oliva

Sal e pimenta

1 – 2 colher de sopa de manteiga de alho com limão (tem uma receita disso embaixo)

8 colheres de sopa de manteiga

1 colher de sopa de casca de limão

1.5 colheres de sopa de manjericão

2 dentes de alho

### Modo de preparo:

Pré aqueça o forno a 350 graus.

Tire a carna da geladeira e deixa a temperatura ambiente enquanto você faz a sopa de manteiga de alho. Para fazer a manteiga de alho, deixe a manteiga em temperatura ambiente e coloque em uma vasilha. Alho, manjericão, a manteiga e limão e mexa com o garfo.

Coloque a mistura em um pedaço de plástico criando um formato cilíndrico. Coloque no freezer pelo tempo que precisar.

Lembre-se, é apenas 1 colher de sopa por steak, essa manteiga vai ficar no freezer por duas semanas para você usar em outras receitas.

Tempere os dois lados da alcatra com sal e pimenta. Aqueça o óleo.

Deixe cada lado fritar por uns 2 minutos cada. Coloque a alcatra no forno de 6 a 10 minutos.

Retire as alcatras e deixe as descansar por uns 5 minutos.

Depois de cortar o seu steak, coloque  $\frac{1}{2}$  colher de sopa para cada 50 libras da manteiga de alho que você fez.

## Sopa de brócolis e coco detox!

### Ingredientes:

1 colher de sopa de óleo de coco                      1 colher de sopa de óleo de oliva  
1 cebola branca cortada                                      1 colher de sopa de alho em pó  
1 cabeça de brócolis cortada                              sal e pimenta  
4 a 5 dentes de alho  
1 1- ½ colher de sopa gengibre  
¼ colher de sopa de pimenta vermelha  
1/8 de pimenta caiena  
1 pote de leite de coco light  
2 copos de caldo de galinha com pouco sódio  
½ suco de limão  
2 pedaços de casca de limão  
Sal rosa do Himalaia

### Proteína de acompanhamento:

3 peitos de frango

### Modo de preparo:

Pré aqueça o forno a 425°. Coloque o frango na forma untada com óleo de oliva. Jogue um pouco de alho em pó, sal e pimenta. Deixe assar por 25 minutos.

Enquanto seu frango assa:

Esquente o óleo de coco. Adicione cebola cortada e cozinhe até dourar. Adicione alho, gengibre, pimenta e caiena. Deixe por 2 minutos para os sabores misturarem. Adicione o brócolis e deixe por mais 2 minutos.

Coloque o leite de coco e o frango para a mistura de brócolis.

Esprema o limão e adicione o com um pouco de sal.

Deixe descansar por uns 20 minutos ou até o brócolis ficar macio.

Coloque tudo em um liquidificador, até ficar uniforme.

Volte com tudo para a vasilha e deixe descansar até ficar na temperatura desejada. Veja se está com sal o bastante, adicione mais se quiser.

## Salada de frango

Porção: para cada 50 libras sirva ¼ copo de salada caprese. Se você faz muito exercício físico você pode adicionar um pouco mais de frango.

Ingredientes:

1 libra de peito de frango

2 colheres de sopa de óleo de oliva

3 Tomates

¼ copo de mussarela orgânica

1 amontoado de espargo, esquentado na panela

1/8 copo de óleo de oliva

1/8 cup de balsamo

1 colher de sopa de tempero italiano

Sal, pimenta

Mistura de alface

Preparo:

Pré aqueça o forno em 425 graus

Passa o óleo de oliva por todo o frango, depois coloque pitadas de sal e pimenta. Cozinhe por cerca de 20 minutos. Enquanto isso esquente o seu espargo.

Corte os seus tomates e a mussarela. Coloque os numa vasilha grande. Coloque o óleo de oliva e o balsamo, depois coloque o tempero italiano, sal e pimenta.

Corte os espargos em pedaços de 2,5cm e adicione à salada.

Depois que o frango cozinhou e descansou por alguns minutos, corte ele.

Sirva tudo na vasilha, depois coloque a salada caprese em cima com o frango.

Delicie-se!



## Sopa de frango

### Ingredientes:

1 colher de sopa de óleo de coco

Pimentas e cebolas congeladas (Ou não congeladas, aí use ½ cebola e 2 pimentas)

1.5 libras de peito de frango, cortados em tiras finas

2 copos de caldo de galinha, com pouco sódio

1 lata de leite de coco light

1 colher de sopa de pimenta chili

1 colher de sopa de cominho

1 colher de sopa de alho em pó

2-3 folhas de louro secas

Uma pitada de pimenta caiena

Sal e pimenta a gosto

### Preparo:

Aqueça o óleo de coco em um pote médio. Adicione a pimenta, a cebola e cozinhe até ficar macio.

Adicione os frangos e tempere com sal e pimenta

Quando a cor rosa começar a sair do frango adicione os temperos e de uma pequena mexida

Adicione dois copos de caldo de galinha com pouco sódio, o leite de coco e as folhas de louro. Deixe descansar por uns 10 a 15 minutos e está pronto!

## Frango enrolado em alface

Ingredientes:

2 folhas romanas

Peito de frango orgânico pré congelado

Abacate (1/8 para 50 libras de corpo)

Queijo cheddar

2 pedaços de bacon

Mostarda

Palitos de dente (para fechar os seus embrulhos de alface)

Preparo:

Deixe as folhas romanas em um prato. Coloque a quantidade de mostarda de sua preferência na espinha da folha. Coloque o frango, o abacate, o queijo e o bacon no centro, perto da espinha

Enrole-as com as folhas e use o palito de dente para embrulhar

Assim tudo está pronto!

ps: você deve cozinhar o frango e o bacon antes

## Frango frito

Porção: aproximadamente ½ copo de carne para cada 50 libras + ¼ de óleo de coco

Ingredientes: 1 colher de sopa de óleo de semente de gergelim (ou óleo de coco)

1 colher de sopa de peito de frango, cortado em pedaços finos ou cubos

1 libra de vegetais congelados fritos, orgânicos

Molho teriyaki:

½ copo de Amino de coco

2 colher de sopa de gengibre

4 dentes de alho

½ suco do limão

1 colher de sopa de araruta em pó

2 pacotes de Stevia

Preparo:

Esquente o óleo sésamo em uma frigideira em fogo médio. (Ou óleo de coco. O óleo sésamo deixa o gosto muito melhor!!)

Adicione pedaços de frango e tempere com sal e pimenta

Quando a mistura começar a soltar vapor, retire do fogo e coloque a araruta em pó e mexa bastante para engrossar.

Isso vai acontecer bem de repente, então fique atento, não deixe esquentar muito se não a mistura vai empolar.

Assim que o frango começar a dourar adicione os vegetais e mexa.

Assim que os vegetais começarem a ficar macios adicione o molho teriyaki e misture.

PS: Sirva com couve flor!

## Cupcake de cheesecake

Porção: 1 cheesecake por dia

### Ingredientes

2 pacotes de queijo cremoso (temperatura ambiente)

2/3 copos de Stevia (ou adoçante da sua escolha)

1 ½ extrato de baunilha

¼ copo de iogurte grego

2 ovos grandes

### Preparo:

Pré aqueça o forno a 325 graus. Use um liquidificador para misturar o queijo cremoso e os ovos.

Adicione o resto dos ingredientes e depois coloque nas formas de cupcake

Asse por 20 minutos e divirta-se!

## **logurte de creme de coco**

Ingredientes:

½ creme de coco

¼ logurte grego com poucos carboidratos

2 colheres de sopa de cacau em pó (você pode usar canela também)

4-6 pingos de Stevia (6 se você for usar cacau em pó)

1 oz de amêndoas (30g / 1oz)

Preparo:

Se você não tem creme de coco, simplesmente use um leite de coco e deixe no freezer à noite.

Com um liquidificador, misture o creme de coco, o cacau em pó (opcional) e a Stevia.

Coloque dentro das amêndoas.

Voilà! logurte de creme de coco

### **Salada de frango com abacate fácil**

1-2 copos de saladas verdes

Abacate (1/8 abacate por 50 libras do seu corpo)

1 pote de atum ou peito de frango

Ovos cozidos (1/2 ovos para cada 50 libras)

2 colheres de sopa de suco de limão ou balsamo

2 colheres de sopa de óleo de oliva

Sal rosa do Himalaia

Direção

Combine esses ingredientes e crie uma salada! Use suas porções corretas e tudo pronto!

## Tacos de peixe

### Ingredientes:

3 filamentos de linguado

1 colher de sopa de óleo de oliva

2 colheres de sopa de suco de limão

1 colher de sopa para cada: cebola em pó, alho em pó e cominho

4 colheres de sopa de pimenta em pó

Um pouco de sal e pimenta

3 copos de salada de repolho

½ copos de maionese ou logurte grego (também pode ser ¼ de cada)

2 colheres de sopa de coentro

1 pacote de stevia

Sal e pimenta a gosto

### Preparo:

Esprema o limão sobre os filetes e depois passe o óleo de oliva

Jogue um pouco de cebola, alho e cominho, além do sal e pimenta.

Coloque 1 colher de óleo de oliva para esquentar no fogo médio alto em uma frigideira.

Cozinhe os filetes por 4 minutos em cada lado, dependendo da grossura de cada filete.

Enquanto o peixe cozinha, misture maionese/logurte grego, suco de limão, coentro, stevia sal e pimenta em uma vasilha.

Jogue a salada de repolho na mistura.

Quando os filetes estiverem prontos deixe esfriar e desfie eles com um garfo. Sirva e tudo pronto!

## Alho no salmão e espargo

### Ingredientes:

1.5 libras de salmão

3-4 dentes de alho

1 colher de sopa de casca de limão

3 colheres de sopa de suco de limão

2 colheres de sopa de manteiga (ou óleo de coco)

½ colher de sopa de tempero italiano

¼ colher de sopa de aneto seco

¼ colher de sopa de pimenta vermelha

½ colher de sopa de sal

### Preparo:

Pré aqueça o forno em 375°

Em um alumínio, coloque o salmão. O alumínio deve ser grande o bastante para enrolar o salmão. Deixe descansar

Adicione o limão e o alho em uma frigideira e esquite até que o suco comece a diminuir.

Adicione a manteiga e as cascas do limão. Mexa até derreter

Retire do fogo e passe no salmão

Coloque o aneto, o tempero italiano, a pimenta e o sal no salmão

Feche o salmão com o alumínio, não deixando que nada vaze para fora.

Cozinhe por 14-15 minutos ou até que o salmão fique firme ao toque.

Quando o salmão estiver ficando pronto você pode começar a cozinhar o seu espargo.

Desenrole o salmão e deixe por mais 2-3 minutos, cuidado para não queimar!



## **Vegetais, ovos e presunto caçarola**

### **Ingredientes:**

2 colheres de sopa de óleo de coco

1 cebola pequena cortada

1 libra de vegetais

1 copo de presunto cozido

12 ovos grandes mexidos

½ copos de mussarela

¼ copo de queijo feta

Sal e pimenta

### Opcionais:

Abacate (1/8 para cada 50 libras)

Nata (1 colher de sopa para cada 50 libras)

Molho quente

### Preparo:

Aqueça o forno a 400°, unte uma forma.

Esquente o óleo de coco a temperatura média

Adicione a cebola picada em uma frigideira e deixe cozinhar por 5 minutos.

Adicione os vegetais em uma panela e deixe cozinhar até começar a ficar macio

Coloque os vegetais e a cebola juntos em uma panela.

Distribua o presunto na panela

Coloque os ovos e distribua bem entre os ingredientes.

Coloque o queijo por cima

Cozinhe por cerca de 20-25 minutos, ou até começar a dourar

Isso pode durar a semana inteira no freezer. Basta por no micro-ondas para comer.

## Frango com limão, alecrim e Vegetais

Porção: Siga as nossas recomendações para quantidades

### Ingredientes

1.5 libras de frango com pele

2-3 colheres de sopa de óleo de oliva

2 limões

2-3 ramos de alecrim

2-3 ramos de sálvia

Sal e pimenta

Alho em pó

### Preparo:

Pré aqueça o forno em 425° e cubra a forma com alumínio.

Coloque o frango na forma e depois coloque um ramo de sálvia embaixo de cada pedaço de frango

Passe óleo de oliva no frango, depois coloque o sal, pimenta e alho em cima e também passe os temperos adicionais.

Deixe descansar

Curte um dos limões na metade e esprema o suco em um copo. Corte o outro limão em pedaços para colocar em cima de cada pedaço de frango

Coloque o suco do limão em cima do frango

Coloque um ramo de alecrim em cima de cada frango, apenas tenha certeza que os ramos encostam no frango para misturar o sabor

Coloque os limões em cima do frango

Deixe assar por 20-25 minutos ou até os sucos secarem

Sirva com saladas, tomate e vinagre de balsamo.

### **Drink da manhã**

12 FL oz de água morna

2 colheres de sopa de vinagre de maçã

1 colher de sopa de gengibre (orgânico de preferência)

½ colher de sopa de óleo de coco ou óleo de oliva

### **Shake de proteína**

Escolha uma das opções abaixo (você também pode não usar nenhuma delas)

1 colher de sopa de sopa de cacau em pó

6 gotas de stevia

Extrato de baunilha

Canela

Preparo: Coloque o seu shake de proteína junto com um leite de amêndoa e uma colher de sopa de creme de coco ou leite de coco enlatado para cada 50 libras do seu corpo e o seu shake ficará bem mais gostoso!

## Salmão crocante parmesão com aspargos

### Ingredientes:

1 filete de salmão, cerca de 2 libras

Pitadas de sal

### Crosta do parmesão:

4-6 dentes de alho

¼ salsinha picada

1 colher de sopa de alecrim

½ de queijo parmesão

### Preparo:

Pré aqueça o forno a 425°

Coloque o salmão, com a pele para baixo, na forma com papel alumínio

Coloque sal e feche o papel alumínio e deixe cozinhar por 10 minutos.

Enquanto o salmão assa, misture os ingredientes para a crosta de parmesão.

Remova o alumínio e coloque a mistura em cima do salmão.

Volte com ele para o forno, dessa vez sem fechar o alumínio e deixe cozinhar por 3-5 minutos ou até o queijo começar a ficar dourado e crocante.

Deixe descansar por 3-5 minutos! Sirva com espargos.

## **Pizza de cogumelo e linguiça no pote**

Porção: ¼ copo de pizza para cada 50 libras do seu corpo

Ingredientes:

1 colher de sopa de óleo de coco

2 copos de cogumelos cortados

½ libras de linguiça orgânica, chouriço ou carne moída

2 copos de molho marinara (sem açúcar) ou molho de tomate

2 copos de mussarela fatiada

Opcional:

2 colheres de sopa de queijo parmesão

½ colheres de sopa de pimenta vermelha

Preparo:

Esquente uma frigideira a fogo médio. Adicione cogumelos e deixe esquentar sem nenhum óleo por 5 minutos, até que eles fiquem macios.

Adicione a linguiça e vá cortando a na própria panela.

Mexa por 6 a 8 minutos ou até ficar no ponto.

Diminua o fogo.

Adicione a marinara e cozinhe até que ela esquente.

Coloque quatro potezinhos de metal em uma forma. Coloque 2 a 3 colheres de sopa do molho marinara no fundo de cada pote, seguidos de 1-2 colheres de sopa de mussarela. Coloque mais mussarela no topo.

Coloque os temperos e ingredientes os potes em uma grelha por 4 a 5 minutos ou até o molho começar a borbulhar.

Sirva enquanto quente.

## Frango desfiado apimentado

### Ingredientes:

- 1.5 libras de peito de frango
- 4 copos de água (ou caldo de galinha)
- 1 cebola
- 2 latas de tomate
- 1 lata de molho de tomate
- 1 lata de pimentão verde
- 4 copos de caldo de galinha
- 1 pacote de queijo cremoso (ou creme de coco)
- 3 colheres de sopa de alho em pó
- 2 colheres de sopa de cominho
- 2 colheres de sopa de pimenta em pó
- Sal a gosto
- 2-3 folhas de louro

### Preparo:

Frango desfiado: Em um pote grande coloque os peitos de frango em 4 copos de água ou do caldo de galinha para ferver.

Deixe cozinhar até o frango perder um pouco da cor rosa

Tira o frango e coloque ele em uma vasilha grande

Desfie o frango usando garfos. Deixe de lado

Descarte o pote de água.

Adicione óleo de oliva e cebolas na vasilha. Adicione os tomates e o pimentão.

Derreta o queijo cremoso ou o creme de coco.

Quando derretidos, adicione os 4 copos de caldo de galinha

Jogue o cominho, o alho e a pimenta em pó e um pouco de sal junto com as folhas de louro. Deixe descansar por 15 minutos e aproveite!

## **Bolonhesa com abóbora**

### Ingredientes:

2 abobrinhas quentes

1 colher de sopa de óleo de oliva

1 colher de sopa de bife

Sal e pimenta

1 colher de sopa de alho em pó

1 colher de sopa de cebola

Molho: você pode usar qualquer um desde que não tenha açúcar

2 latas de molho de tomate

1 lata de tomates cortados

Tempero italiano

Suco de limão

Sal e pimenta

Um pouco de canela

2 pacotes de Stevia

Folhas de louro (opcional)

### Preparo:

Esquente a sua abobrinha em uma panela grande

Adicione o óleo de oliva em uma outra frigideira e coloque a fogo médio, depois adicione o seu bife.

Coloque sal pimenta, alho em pó e cebola no bife e mexa.

Continue mexendo tudo e comece a fazer seu molho.

Em uma panela adicione todos os ingredientes do molho e deixe descansar. Assim que o bife estiver pronto você pode coloca-lo no molho ou deixa-lo separado.

Sirva-se!



## Chantilly

Ingrediente:

1 copo de chantilly

1/8 de um adoçante (a gosto)

1 ½ colheres de sopa de extrato de baunilha

Preparo:

Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até você ter o chantilly prontinho. Super fácil!!

Obrigado por estar conosco!

Qualquer dúvida nos mande um email! (Link no livro original)