# Plano alimentar Plant Based

## Café da manhã:

Suco verde contendo: couve, kiwi, salsinha, gengibre e semente de chia. Bata tudo no liquidificador com água, pingue 10 gotas de extrato de própolis, mexa bem e consuma em seguida. Não coar!

## Meio da manhã:

→ 1 xícara/chá de hortelã sem adoçar

→ 2 a 3 castanhas do Pará

RAQUEL PUPO
CRN 3 - 8962

# Plano alimentar Plant Based

## Almoço:

Inicie sua refeição com um prato de vegetais crus, cozidos/refogados. Tempere com azeite, limão e sal. Veja abaixo algumas sugestões.

Rúcula, agrião, couve, alface, chicória

Tomate, cenoura ralada, pepino

Vagem, chuchu, abobrinha

Quiabo, couve-flor, brócolis

Em seguida, faça um prato contendo os alimentos abaixo:

Batata, mandioca, inhame ou cará

Lentilha, ervilha, grão de bico ou feijão

Coloque por cima dos alimentos, 1 colher/sopa de mix de sementes contendo: semente de abóbora, semente de girassol, semente de chia.

RAQUEL PUPO

CRN 3 - 8962

# Plano alimentar Plant Based

## Meio da tarde

- 1 xícara/chá de camomila sem adoçar
- 4 a 6 azeitonas verdes ou pretas
- 2 tomates cortados, temperados com sal, orégano, limão e azeite

## Jantar:

Faça uma sopa de legumes com os seguintes alimentos:

Tomate, vagem e abobrinha

Quinoa em grão

Pimentão amarelo ou vermelho

Inhame ou cará

Coloque por cima da sopa, 1 colher/sopa de mix de sementes contendo: semente de abóbora, semente de girassol, semente de chia.

RAQUEL PUPO
CRN 3 - 8962

# Plano alimentar Plant Based

## Observações:

→ Para o suco verde, almoço e jantar, não há quantidades pré-determinadas de alimentos. Use seu bom senso e respeite sua fome.

→ Para cozinhar os alimentos e refogar, utilize azeite extra virgem, alho e cebola.

→ Para temperar os alimentos, utilize ervas frescas e secas como manjericão, salsinha, orégano, alecrim, sálvia, tominho, etc.

→ Coma devagar, mastigando bem os alimentos. Esse processo é a chave para gerar mais saciedade!

RAQUEL PUPO
CRN 3 - 8962

# Plano alimentar Plant Based

## Dicas de preparo:

### *Quinoa cozida:*

Em uma peneira de malha fina, lave os grãos 2 vezes em água corrente. Deixe de molho em água fervente, por cerca de 2 minutos. Descarte essa água e lave novamente.

Cozinhe: para cada 1 xícara/chá de quinoa, coloque 2 xícaras/chá de água. Tampe a panela e reduza o fogo. Cozinhe por cerca de 10 minutos ou até os grãos ficarem molinhos. Utilizando a peneira, escorra o excesso de água do cozimento, se necessário.

Retorne a quinoa já cozida para a mesma panela, tampe e deixe descansar por cerca de 10 minutos.

Tempere a gosto com sal, azeite de oliva extra virgem e ervas de sua preferência (salsinha, orégano, alecrim, alho poró, etc).

Use essa quinoa em receitas como sopas, tabule, quibe e risotos.

RAQUEL PUPO
CRN 3 - 8962

# Plano alimentar Plant Based

## Dicas de preparo:

### *Grãos:*

Deixe os grãos de molhos por pelo menos 24 horas em água com limão espremido. Se algum grão boiar, descarte. Durante esse período, troque a água 2 vezes, sempre colocando vinagre ou limão. Esse processo eliminará as substâncias que dão gases e indigestão, além de deixar os grãos mais macios.
Antes de cozinhar, descarte a última água e com a ajuda de uma peneira lave os grãos em água corrente.

Para cozimentos:

Feijão na panela de pressão: para cada 1 xícara/ chá do grão, junte 3 xícaras/chá de água. Leve ao fogo alto com a panela tampada e quando a panela começar a apitar, abaixe o fogo e comece a contar o tempo de cozimento (para 2 xícaras, 10 minutos). Desligue, aguarde a pressão sair completamente. A parte faça um refogado com azeite e alho e acrescente no feijão já cozido.
Coloque o sal. Ferva e sirva em seguida.

Lentilha, ervilha seca e grão de bico sem pressão: escorra a água do remolho e para cada 1 xícara/chá do grão, junte 8 xícaras/chá de água. O grão levará mais tempo para cozinhar, portanto precisa de mais água. Cozinhe com a tampa entreaberta e comece a contar o tempo de cozimento depois que ferver, que deve ser em média 2 vezes o tempo da panela de pressão, mas pode variar, então fique de olho. Mexa de vez em quando e deixe cozinhar até o grão ficar macio. Depois de cozido, escorra bem a água e prepare um refogado com azeite extra virgem, cebola, alho, sal e salsinha. Coloque o grão no refogado e mexa bem.

RAQUEL PUPO
CRN 3 - 8962