



STRONGER TOGETHER

CHALLENGE

STRONG
NATION®



STRONG TOGETHER CHALLENGE

Esta é uma sugestão de cronograma organizada para atender às suas necessidades semanais de treino para este desafio. Você pode organizar a sua versão adaptada ao seu cronograma de aulas.

CRONOGRAMA DE TREINO E DICAS PARA UMA JORNADA PODEROSA

DIAS POR SEMANA	TIPO DE ATIVIDADE
3	Aulas de STRONG Nation® (30 min, 45 min ou 60 min)
3	Treinos “7 minutos para ficar mais forte” no YouTube
1	Alongamento e mobilidade de corpo inteiro

OBSERVAÇÃO

Caso não haja aulas disponíveis na sua área ou não haja três aulas de STRONG Nation® por semana na sua academia, você poderá complementar com os treinos digitais vinculados ao seu cronograma na nossa página de STRONG Nation® no YouTube.

Lembre-se de consultar seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro programa de exercícios.



CRONOGRAMA DO STRONGER TOGETHER CHALLENGE

RESISTÊNCIA E SAÚDE CARDIOVASCULAR

SEMANA 1

DIA 1

STRONG NATION®

ENCONTRE UMA
AULA AQUI

OU

STRONG
NATION® 1

DIA 2

7 MINUTOS
PARA FICAR
MAIS FORTE:
HIIT 1

DIA 3

STRONG NATION®

ENCONTRE UMA
AULA AQUI

OU

STRONG
NATION® 2

DIA 4

7 MINUTOS
PARA FICAR
MAIS FORTE:
AGILIDADE

DIA 5

STRONG NATION®

ENCONTRE UMA
AULA AQUI

OU

STRONG
NATION® 3

DIA 6

7 MINUTOS
PARA FICAR
MAIS FORTE:
HIIT 2

DIA 7

ALONGAMENTO E
MOBILIDADE DE CORPO
INTEIRO EM 20 MIN

OU

CIRCU
MOBILITY™

ENCONTRE UMA
AULA AQUI

FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES

SEMANA 2

DIA 8

STRONG NATION®

ENCONTRE UMA
AULA AQUI

STRONG
NATION® 4

DIA 9

7 MINUTOS
PARA FICAR
MAIS FORTE:
MEMBROS
SUPERIORES

DIA 10

STRONG NATION®

ENCONTRE UMA
AULA AQUI

STRONG
NATION® 5

DIA 11

7 MINUTOS
PARA FICAR
MAIS FORTE:
MEMBROS
INFERIORES

DIA 12

STRONG NATION®

ENCONTRE UMA
AULA AQUI

STRONG
NATION® 6

DIA 13

7 MINUTOS
PARA FICAR
MAIS FORTE:
MEMBROS
INFERIORES 2

DIA 14

ALONGAMENTO E
MOBILIDADE DE CORPO
INTEIRO EM 20 MIN

OU

CIRCU
MOBILITY™

ENCONTRE UMA
AULA AQUI

FUNÇÃO COGNITIVA/ELEMENTOS DE LUTA

SEMANA 3

DIA 15

STRONG NATION®

ENCONTRE UMA
AULA AQUI

STRONG
NATION® 1

DIA 16

7 MINUTOS
PARA FICAR
MAIS FORTE:
SOCOS

DIA 17

STRONG NATION®

ENCONTRE UMA
AULA AQUI

STRONG
NATION® 2

DIA 18

7 MINUTOS
PARA FICAR
MAIS FORTE:
CHUTES

DIA 19

STRONG NATION®

ENCONTRE UMA
AULA AQUI

STRONG
NATION® 3

DIA 20

7 MINUTOS
PARA FICAR
MAIS FORTE:
KATA

DIA 21

ALONGAMENTO E
MOBILIDADE DE CORPO
INTEIRO EM 20 MIN

OU

CIRCU
MOBILITY™

ENCONTRE UMA
AULA AQUI

MOBILIDADE: EQUILÍBRIO/ESTABILIDADE/TRONCO

SEMANA 4

DIA 22

STRONG NATION®

ENCONTRE UMA
AULA AQUI

STRONG
NATION® 4

DIA 23

7 MINUTOS
PARA FICAR
MAIS FORTE:
ABDOMINAIS E
TRONCO

DIA 24

STRONG NATION®

ENCONTRE UMA
AULA AQUI

STRONG
NATION® 5

DIA 25

7 MINUTOS
PARA FICAR
MAIS FORTE:
MOBILIDADE

DIA 26

STRONG NATION®

ENCONTRE UMA
AULA AQUI

STRONG
NATION® 6

DIA 27

7 MINUTOS
PARA FICAR
MAIS FORTE:
ABDOMINAIS E
TRONCO

DIA 28

ALONGAMENTO E
MOBILIDADE DE CORPO
INTEIRO EM 20 MIN

OU

CIRCU
MOBILITY™

ENCONTRE UMA
AULA AQUI

Lembre-se de consultar seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro programa de exercícios.

STRONG
NATION®



DICAS ESPECIAIS DE AI LEE SYARIEF

OS 5 PILARES PRINCIPAIS DA SAÚDE E DO CONDICIONAMENTO FÍSICO



Beber pelo menos **de 6 a 8 copos de água por dia** é fundamental para permanecer hidratado, especialmente durante os treinos. Uma hidratação adequada melhora o desempenho, mantém os níveis de energia e evita a fadiga. Isso também regula a temperatura corporal, mantém as articulações lubrificadas, auxilia na recuperação muscular e na desintoxicação. Isso tudo contribui para reduzir o risco de lesões e melhorar a flexibilidade. Como perdemos fluidos por meio do suor durante os exercícios, a reposição deles é essencial para a saúde de modo geral, para uma melhor digestão e uma recuperação mais rápida.

INÍCIO DA MANHÃ

Beba um copo de água assim que acordar, para começar o dia já hidratado.

USE UMA GARRAFA DE ÁGUA

Carregue com você uma garrafa de água e defina a meta de terminá-la até um horário específico (p. ex. até o meio-dia e novamente até a hora do jantar).

ACÚMULO DE HÁBITOS

Combine o consumo de água com uma atividade regular, por exemplo, beba alguns goles nos intervalos do trabalho ou ao verificar seu e-mail.

PISTAS VISUAIS

Mantenha um copo ou garrafa de água sempre à vista, seja na sua mesa de trabalho ou no balcão da cozinha, para se lembrar de beber regularmente.

PREMIE-SE

Após terminar de beber uma garrafa inteira ou bater a meta de 8 copos de água, dê a si mesmo uma pequena recompensa, para manter a motivação.



O sono é cada vez mais reconhecido como de extrema importância para a saúde geral. Estudos científicos mostram que cerca de **8 horas de sono por noite** melhoram o funcionamento cerebral, a memória e o desempenho cognitivo. Durante o sono, o corpo repara os músculos, fortalece o sistema imunológico e regula os hormônios, e tudo isso é essencial para a recuperação e o bem-estar. Em contrapartida, um sono inadequado pode levar a um aumento dos hormônios do estresse, tomadas de decisão prejudicadas e impactos negativos sobre o metabolismo e a saúde cardíaca. Pesquisas confirmam que um sono consistente e de qualidade é crucial para o bem-estar mental e físico, o que o torna o “novo item essencial” na otimização da saúde.

DEFINA UM HORÁRIO CONSISTENTE PARA IR DORMIR

Vá dormir no mesmo horário todas as noites, para regular o relógio interno de seu corpo e melhorar a qualidade do sono (ciclo circadiano).

LIMITE O TEMPO DE TELAS

Evite telas (celular, TV, etc.) pelo menos de 30 a 60 minutos antes de dormir, para reduzir a exposição à luz azul, que pode atrapalhar a produção de melatonina.

CRIE UMA ROTINA RELAXANTE

Realize atividades tranquilas, como leitura, meditação ou alongamento, para mostrar ao seu corpo que está na hora de desacelerar.

AMBIENTE ESCURO E FRESCO

Mantenha seu quarto escuro, silencioso e fresco para criar um ambiente ideal para um sono profundo e revigorante.



DICAS ESPECIAIS DE AI LEE SYARIEF

OS 5 PILARES PRINCIPAIS DA SAÚDE E DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

NUTRIÇÃO



A **macronutrição**, voltada à **proteínas, carboidratos e gorduras**, é a chave para os treinos de STRONG Nation®, pois alimenta seu corpo e ajuda você a ter o melhor desempenho possível. As proteínas auxiliam no reparo e no crescimento dos músculos após sessões intensas; os carboidratos fornecem a energia necessária para ter força durante o treino; e as gorduras saudáveis ajudam a manter energia duradoura e a ter saúde de modo geral. **Lembre-se: não é possível compensar uma dieta ruim. A nutrição é essencial para uma boa saúde.** Uma dieta equilibrada é crucial não somente para o desempenho, mas também para a recuperação, a energia e o sucesso do condicionamento físico a longo prazo.

EQUILIBRE SEUS MACRONUTRIENTES

Garanta um bom equilíbrio entre proteínas, carboidratos e gorduras saudáveis nas suas refeições, para fornecer energia, auxiliar o crescimento muscular e manter a saúde geral.

FOCO NA COMIDA DE VERDADE

Priorize alimentos ricos em nutrientes, como vegetais, frutas, proteínas magras, grãos integrais e gorduras saudáveis, para ter uma melhor nutrição e saúde a longo prazo.

CONTROLE O TAMANHO DAS PORÇÕES

Consuma porções adequadas para evitar comer demais. Isso ajudará você a gerenciar o peso e manter os níveis de energia ao longo do dia.

LIMITE O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS

Reduza o consumo de alimentos processados, com adição de açúcar e gorduras não saudáveis, pois eles podem levar ao ganho de peso e afetar negativamente sua saúde geral.

GERENCIAMENTO DO ESTRESSE



O controle do estresse é essencial para o STRONG Nation® Challenge de 4 semanas, pois o estresse afeta diretamente o desempenho físico, a recuperação e a motivação. Quando está estressado, seu corpo libera cortisol, que pode causar fadiga, sono ruim e ruptura muscular, o que torna mais difícil alcançar suas metas de condicionamento físico. Incorporar técnicas e exercícios de atenção plena, respiração ou relaxamento ajuda você a controlar o estresse e manter a energia, a concentração e a resistência durante os treinos. Como um pilar essencial para a saúde, o gerenciamento do estresse garante que seu corpo e sua mente permaneçam em sincronia para um desempenho e uma recuperação otimizados durante todo o desafio.

PRATIQUE A ATENÇÃO PLENA OU MEDITAÇÃO

Separe 5 a 10 minutos do dia para praticar a respiração profunda ou meditação, o que ajudará a manter a calma, a concentração e estar mentalmente preparado para os treinos.

PONHA EM PRÁTICA A RECUPERAÇÃO ATIVA

Incorpore atividades como alongamento, yoga ou caminhadas nos dias de descanso para reduzir a tensão, melhorar a circulação e controlar o estresse sem sobrecarregar o corpo.

PROGRAME TEMPO PARA RELAXAR

Acrescente intervalos curtos no seu dia para se alongar, caminhar ou fazer algo divertido, para ajudar a reduzir o estresse e se recuperar.

MANTENHA A ORGANIZAÇÃO

Crie um plano claro de treinos e refeições para o desafio, o que reduz a incerteza e facilita seguir no caminho certo sem ter a sensação de estar sobrecarregado.



DICAS ESPECIAIS DE AI LEE SYARIEF

OS 5 PILARES PRINCIPAIS DA SAÚDE E DO CONDICIONAMENTO FÍSICO

COMO CRIAR UM HÁBITO



Para criar hábitos duradouros após concluir o **STRONG Nation® Challenge de 4 semanas**, comece devagar e mantenha um nível de mudança razoável, como continuar fazendo treinos diários curtos. Continue se empenhando por meio do acompanhamento visual do seu progresso. Você pode usar um rastreador de hábitos ou seguir um cronograma de forma a se manter responsável, por exemplo. Crie sistemas que facilitem o sucesso, como deixar o equipamento do treino preparado de antemão ou colocar lembretes até que os exercícios se tornem automáticos. Para ter mais motivação, compartilhe seu progresso com um amigo ou com a comunidade de fitness. Finalmente, adote hábitos com base na identidade: veja-se como alguém que prioriza o condicionamento físico. Cada ação que você realiza reforça essa identidade, tornando os hábitos mais sustentáveis. Não se esqueça de se recompensar ao alcançar marcos como meio de ter um reforço positivo, algo que mantenha sua motivação para permanecer consistente.

COMECE DEVAGAR

Comece com treinos curtos e flexíveis (de 10 a 15 minutos) para que seja mais fácil manter a consistência sem ter a sensação de estar sobrecarregado.

DEFINA UM HORÁRIO ESPECÍFICO

Escolha um horário consistente todos os dias (p. ex. pela manhã ou depois do trabalho) para tornar os treinos uma parte da sua rotina diária.

PREPARE-SE COM ANTECEDÊNCIA

Escolha suas roupas ou equipamento de treino na noite anterior, para diminuir a dificuldade e facilitar o início.

PREMIE SEU PROGRESSO

Celebre as pequenas vitórias, como a conclusão de uma semana de treinos, para reforçar o hábito e manter a motivação.



RASTREADOR DE BIOMARCADORES DE CONDICIONAMENTO

	FREQUÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO	FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA (MHR)	VO2 MÁX VO2 Máx = 15 x (HRmáx/HRrepouso)
Exemplo (40 anos de idade)	67	180	40,29850746
SEMANA 1/DIA 1			
SEMANA 2/DIA 1			
SEMANA 3/DIA 1			
SEMANA 4/DIA 1			
SEMANA 4/DIA 7			

COMO FAZER O ACOMPANHAMENTO

Caso você não tenha um dispositivo para monitorar sua frequência cardíaca (como um relógio), poderá acompanhar seus biomarcadores de condicionamento manualmente. Faça assim:

FREQUÊNCIA CARDÍACA EM REPOUSO

Para medir sua frequência cardíaca em repouso, sente-se e relaxe por 5 minutos. Depois, verifique sua pulsação. Coloque os dedos indicador e médio no pescoço, ao lado da traqueia. Para medir sua pulsação no pulso, coloque dois dedos entre o osso e o tendão por cima da artéria radial, que se localiza no mesmo lado do polegar, no pulso. Ao sentir a pulsação, conte o número de batimentos em 15 segundos. Multiplique esse número por quatro para calcular seus batimentos por minuto.

FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA (MHR)

Uma forma comum para calcular sua frequência cardíaca máxima (MHR) é subtrair sua idade de 220. Por exemplo, se você tem 40 anos de idade, sua MHR seria de 180 batimentos por minuto (bpm).

VO2 MÁX

Com a frequência cardíaca em repouso e máxima que você já obteve, aplique esses valores na fórmula e calcule seu VO2 máx: $VO2 \text{ Máx} = 15 \times (HR_{\text{máx}}/HR_{\text{repouso}})$.

Digamos que sua frequência cardíaca em repouso seja de 80 bpm, e sua frequência cardíaca máxima seja de 195 bpm. Aplique os valores: $VO2 \text{ máx} = 15 \times (195/80)$.

À medida que você iniciar sua jornada de fitness e acompanhar seu VO2 máx, perceberá como ele começa a melhorar.



TABELAS DE VO2 MÁX

As tabelas de VO2 máx fornecem uma referência geral para os níveis de condicionamento físico, mas é importante entender que esses valores podem variar significativamente de pessoa para pessoa, dependendo de fatores como estilo de vida, genética e histórico de treinamento. Caso seu VO2 máx não esteja alinhado com a tabela, não desanime! Participar de modo consistente de aulas de STRONG Nation® e incorporar exercícios regulares à sua rotina ajudará você a melhorar ao longo do tempo.

As informações fornecidas são apenas para fins de referência, e você deve consultar seu médico para receber aconselhamento médico personalizado. Lembre-se de consultar seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro programa de exercícios.

TABELA DE VO2 MÁX PARA MULHERES

IDADE	RUIM	RAZOÁVEL	MÉDIO	BOM	EXCELENTE
≤ 29	≤ 23,9	24-30,9	31-38,9	39-48,9	49
30-39	≤ 19,9	20-27,9	28-36,9	37-44,9	45
40-49	≤ 16,9	17-24,9	25-34,9	35-41,9	42
50-59	≤ 14,9	15-21,9	22-33,9	34-39,9	40
60-69	≤ 12,9	13-20,9	21-32,9	33-36,9	37

TABELA DE VO2 MÁX PARA HOMENS

IDADE	RUIM	RAZOÁVEL	MÉDIO	BOM	EXCELENTE
≤ 29	≤ 24,9	25-33,9	34-43,9	44-52,9	53
30-39	≤ 22,9	23-30,9	31-41,9	42-49,9	50
40-49	≤ 19,9	20-26,9	27-38,9	39-44,9	45
50-59	≤ 17,9	18-24,9	25-37,9	36-42,9	43
60-69	≤ 15,9	16-22,9	23-35,9	36-40,9	41

Lembre-se de que esses valores de VO2 máx são para não atletas.
*Fonte: <https://inscyd.com/article/vo2max-charts-by-age-gender-sport/>



SINCRONIZE A SUA NUTRIÇÃO

Guia de Nutrição
Receitas e Dicas escolhidas a
dedo pela Nutricionista

Monica Auslander Moreno, MS, RDN

ESSENCE

NUTRITION



GUIA DE NUTRIÇÃO

Tenha em mente que cada CORPO é diferente. Todos temos necessidades nutricionais únicas. Este plano é adequado para a maioria das pessoas, mas suas necessidades podem variar conforme a sua idade, peso, metabolismo, saúde, condições médicas, medicamentos, nível de atividade, fertilidade, etc. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício ou programa de nutrição. As informações apresentadas neste guia não devem de forma alguma ser usadas como substituto de aconselhamento médico e/ou nutricional.

Monica Auslander Moreno, MS, RDN, é a fundadora da Essence Nutrition, um grupo de nutricionistas em Miami. Sua clínica atende clientes particulares, corporativos e cria programas de nutrição para vários restaurantes, instalações e escolas. Antes de abrir a sua clínica, Monica terminou sua graduação na Universidade da Flórida e obteve seu mestrado em Dietética e Nutrição na Universidade Internacional da Flórida. Monica palestrou em conferências nacionais de nutrição e bem-estar, foi destaque em várias publicações impressas e da mídia, e é associada da Academia de Nutrição e Dietética, do Grupo de Clínica do Transtorno Alimentar e do Grupo de Clínica Dietética para Controle de Peso.

CONTEÚDO DO GUIA DE NUTRIÇÃO

Introdução	2
Dicas úteis	3
Regras básicas	4-5
Receitas para o café da manhã	6-12
Receitas para o almoço	13-19
Receitas para o jantar	20-27
Receitas de lanches	28-33



PRECISA DE COMBUSTÍVEL?

VAMOS COZINHAR

O livro "SYNC Your Nutrition" (Sincronize a sua nutrição) apresenta receitas e recomendações escolhidas pela nutricionista Monica Auslander Moreno para melhor atender às demandas físicas do programa STRONG Nation™. Ele foi projetado para ser usado em conjunto com as aulas STRONG Nation™ para abastecer as suas necessidades de nutrientes e alcançar suas metas. Este livreto também pode servir como um recurso educacional para você e para os seus alunos que desejam otimizar sua ingestão de nutrientes para melhor acomodar sua jornada de condicionamento físico.

A nutrição é complementar ao condicionamento físico. Atletas de elite de nível mundial sabem que seu desempenho depende e muito dos alimentos como combustível. O STRONG Nation™ requer intensas demandas musculares na forma de exercícios com pesos combinados, com aeróbico calculado, isso impõe ao corpo demandas de nutrientes que, se não forem atendidas, resultarão em perda de massa muscular. Para garantir o crescimento da massa muscular adequadamente e reabastecer as reservas de energia, é ideal ingerir constantemente proteínas, carboidratos, gorduras, fibras e líquidos. Essas receitas ajudarão a garantir que suas necessidades nutricionais sejam atendidas, ao mesmo tempo em que impulsiona seus exercícios com o STRONG Nation™.

Você pode personalizar as receitas de acordo com as suas preferências ou necessidades médicas ou de paladar. Você pode até mesmo combinar pratos diferentes em dias diferentes. Deixe que este livreto lhe sirva de guia. O objetivo não é, de maneira alguma, ser imutável - encorajamos você a ser flexível e coerente com a sua fome, saciedade, cultura, necessidades sociais e orçamento ao comer. Familiarize-se com os conceitos de Alimentação Intuitiva e Alimentação Consciente e use essas práticas ao mesmo tempo em que segue este plano.

Este guia serve para desenvolver hábitos e atitudes de longo prazo em relação aos alimentos, ao contrário daqueles de curto prazo. Toda experiência alimentar é outra oportunidade de conhecer melhor o seu corpo. Toda refeição é uma oportunidade para aprender, refletir, avaliar o processo e crescer. Trata-se de um processo de longo prazo, este guia é simplesmente a estrutura que busca desenvolver o relacionamento que você tem com a comida ao longo do tempo. Ele se destina dar início à jornada para o autocuidado saudável, para encontrar alegria em alimentos saudáveis, banir dietas sem alegria e trabalhar com as suas necessidades pessoais, colocá-lo rumo a um caminho que vai levá-lo a desenvolver uma mente e um corpo melhores, e dar suporte à sua atividade física com o STRONG Nation™.

Você perceberá que este plano enfatiza uma grande variedade de alimentos cozidos e consumidos de várias maneiras. Cada alimento possui um perfil nutricional exclusivo, que oferece benefícios exclusivos. É assim que você come suas vitaminas, em vez de tomá-las. O ideal é que no prazo de uma semana você coma uma grande variedade de alimentos de um grupo, variando entre frutas, vegetais, amidos, grãos, nozes, sementes, proteínas, óleos, especiarias e laticínios. É assim que você aproveita o poder da comida para alimentá-lo. Embora os alimentos processados possam ser um deleite apreciado por você, o objetivo aqui é de fornecer ao corpo o combustível mais importante: ingredientes que plantamos ou que nascem na Terra.

Suas necessidades únicas de nutrientes só podem realmente ser atendidas trabalhando com um nutricionista registrado. As informações fornecidas aqui são apenas para fins informativos e não devem substituir aconselhamento médico profissional, diagnóstico ou tratamento por um profissional médico qualificado. Qualquer dúvida que você possa ter sobre o diagnóstico ou tratamento de uma condição médica deve ser direcionada ao seu médico ou a outro profissional de saúde qualificado.

Sabemos que a cozinha pode ser um lugar assustador quando não se está familiarizado com ela. Seja **STRONG** - cozinhe como se ninguém estivesse vendo e tão pouco julgando! Cozinhar vai fazer você economizar tempo, dinheiro e reduzir o desperdício de comida. Se você tem uma família, compartilhe este livreto com eles e deixe-o num lugar visível para que eles possam se sentir envolvidos e incluídos no processo, e também participem da diversão!

ALGUMAS DICAS ÚTEIS

PLANO DE PREPARO

Prepare as suas refeições com antecedência, para reduzir o tempo de cozimento e facilitar a experiência na cozinha. Primeiro, prepare todos os seus molhos e condimentos para a semana. Você pode organizar as saladas, mas não coloque o molho até a hora da refeição - saladas encharcadas de molho não ficam muito gostosas.

LEIA AS RECEITAS

Leia as receitas na íntegra, cada palavra ali tem um propósito! Planeje com antecedência o que você precisa colocar no forno e no fogão e calcule quando vai precisar de pré-aquecimento ou preparação para garantir que tudo fique pronto ao mesmo tempo.

Por exemplo: Se o seu forno estiver ocupado com o salmão, considere refogar os legumes no fogão enquanto ele assa. As proteínas levam um certo tempo para descongelar e cozinhar.

USE SEUS TRUQUES!

Se você estiver com preguiça de cozinhar frango, compre um frango assado pronto. Não está com vontade de temperar um salmão? Cozinhe alguns ovos para obter a sua proteína do dia. Coloque pedaços de queijo burrata ou muçarela na sua salada. Compre atum enlatado, salmão enlatado, frango enlatado e sardinhas para combinar facilmente com mostarda ou maionese de abacate para ter a opção de fazer uma 'salada' fácil. Compre feijão enlatado e purê de batata doce enlatado. Opte por frutas e legumes congelados - eles são nutricionalmente iguais, mais baratos e podem durar muito tempo (e podem ser facilmente preparados no micro-ondas!). Você pode até comprar batatas-doces cortadas em cubos congelados, abóbora, quinoa e aveia. Mantenha um estoque de molhos saudáveis se você não estiver com vontade de fazer os seus próprios molhos, como mostarda, missô, chucrute, tamari e molho de tomate sem açúcar.

CRIE UM PRATO STRONG

Em geral, tente encher metade do seu prato com vegetais (cozidos e/ou crus), reservando um quarto do prato para proteínas e outro quarto do prato para grãos ou carboidratos complexos. Molhos são bem-vindos em qualquer quadrante.

HIDRATE-SE

Você precisará de muito líquido quando fizer os exercícios **STRONG Nation™**. Tenha como meta a ingestão de líquidos na proporção de 25 a 30 ml por quilo de peso corporal todos os dias. Isso significa muita água! Corte ou elimine os refrigerantes, sucos, tônicos e qualquer coisa que contenha adoçantes artificiais.

REGRAS BÁSICAS

Tente distanciar as suas refeições de uma maneira que funcione com a sua programação, mas tente não ficar mais de quatro horas sem comer. Isso manterá a sua glicemia estável e o seu metabolismo funcionando de forma eficiente. Se você prefere ficar de jejum antes do treino da manhã, certifique-se de ingerir um café da manhã nutritivo em até 30 minutos após o término da sua aula de STRONG by Zumba®. Não há momento errado para se exercitar ou comer as refeições aprovadas pelo Desafio #SBZx28, mas certifique-se de comer sempre quando estiver com fome e de parar quando estiver satisfeito.

Coma em casa e prepare suas refeições/lanches com a maior frequência possível. Restaurantes estão preocupados com o sabor e não com saúde.

LÍQUIDOS

SEM SUCO. SEM REFRIGERANTE. (E você não pode trapacear usando adoçantes artificiais.) Você pode consumir água com gás SEM SABOR, chá ou café (cuidado com as bebidas "desintoxicantes", pois elas podem conter laxativos).

Para adoçar o seu chá/café: você pode adicionar stevia. Você também pode adicionar leite de castanha-de-caju (sem açúcar), leite orgânico, cúrcuma ou canela.

Você pode consumir por dia 230 ml de kombucha com baixo teor de açúcar (<2 gramas de açúcar por porção). **Lembre-se de que o kombucha contém baixos níveis de álcool e pode não ser adequado para pessoas com determinados problemas de saúde, em combinação com determinados medicamentos ou para menores de 18 anos.**

PARA CALCULAR AS SUAS NECESSIDADES DE LÍQUIDOS: Pegue seu peso em quilogramas e multiplique por 25-30; essa é a quantidade de mililitros de líquido você precisa por dia!

ÁLCOOL

Atenha-se à 2 porções por semana, no máximo (mas o ideal é zero de consumo!). O álcool contribui para o armazenamento rápido de gordura, irritação gastrointestinal, desidratação, metabolismo lento, aumento da sensação de fome, aumento da pressão arterial e inflamação. Escolha uma bebida alcoólica incolor (como vodka e gim) com gelo ou com soda e limão.

AÇÚCAR

Lembre-se, o açúcar se esconde EM TUDO. Esteja sempre atento e considere que tudo tem açúcar!

Somente consuma produtos rotulados como "não adoçado" (manteiga de nozes ou castanhas, leite, leite de nozes ou castanhas, iogurte, kefir, aveia, etc.). Se você não tiver certeza, leia o rótulo! Certifique-se de comprar nozes ou castanhas cruas, sem adição de sabores.

O açúcar geralmente se esconde sob vários pseudônimos. Cuidado com: caldo de cana evaporado, xarope de bordo, melaço, sacarose, açúcar de cana, açúcar de beterraba, mel, agave, açúcar invertido, etc. As empresas gostam de adicionar açúcar a pães de trigo integral, cereais e sopas enlatados, aveia, granola, etc.



REGRAS BÁSICAS

MOLHOS

O açúcar se esconde em praticamente todos os molhos. Você NÃO pode consumir ketchup, molho de tomate (a menos que este especifique 3 gramas ou menos por porção no rótulo), mostarda com mel, sriracha, molho de pimenta, xaropes, molhos de salada comerciais, molho apimentado tailandês, maionese picante, molho de soja, molho de churrasco, caldas, etc.

Você PODE consumir: azeite de oliva, vinagre, kimchi, mostarda, chucrute, húmus, limão taiti ou limão siciliano, temperos, pequenas quantidades (<1 colher de chá) de molho picante ou sriracha, wasabi, pickles, gengibre em conserva, guacamole, salsa e salsa verde (molhos mexicanos), pico de gallo, chimichurri e pesto.

FIBRA

A fibra ajuda a unir o açúcar no sangue e o colesterol, ajuda a manter-nos satisfeitos e promove a motilidade intestinal saudável e um ambiente bacteriano saudável em seu corpo. Mulheres: Busquem consumir de 25 a 28 gramas de fibra por dia. Homens: busquem consumir de 35 a 38 gramas de fibra por dia. Certifique-se de beber líquido adequado (ver acima) junto às fibras.

PROBIÓTICOS

Os probióticos são espécies de organismos vivos que colonizam diferentes áreas do nosso corpo e são essenciais para digestão, imunidade e controle de peso. Converse com o seu médico ou nutricionista sobre suplementos probióticos, mas praticamente todos podem consumir alimentos fermentados que possuem probióticos - o seu consumo é estimulado para proporcionar uma ótima saúde e controle de peso! Experimente kimchi, chucrute, kefir, iogurte, kombucha de baixo teor de açúcar e produtos em conserva.

VITAMINAS E MINERAIS

Cada pessoa tem necessidades únicas de vitaminas e minerais. Durante o seu exame físico anual, o seu médico determinará se você precisa de qualquer tipo de suplementação. Um nutricionista também pode interpretar os resultados dos exames de laboratório e fazer essa avaliação. Muitas pessoas têm deficiência de ferro, vitamina D e/ou vitamina B12 - mas NÃO comece a tomar suplementos sem antes fazer exames para ver os seus níveis. Você pode obter quantidades adequadas de vitaminas e minerais em uma dieta balanceada, a menos que já tenha diagnosticada deficiência ou esteja com níveis limítrofes.

CAFEÍNA

A cafeína pode acelerar ligeiramente o metabolismo, suprimir o apetite e auxiliar na perda de peso, mas muita cafeína pode levar a distúrbios na pressão sanguínea e problemas gastrointestinais. Também pode levar a quedas de energia que podem levar a ataques de fome. Tente consumir <3 bebidas com cafeína por dia se você é sensível à cafeína. É melhor consumir cafeína de 20 a 30 minutos antes de um treino de STRONG by Zumba®.

SONO

Sem dormir adequadamente (de 7 a 9 horas por noite), os hormônios de armazenamento de gordura do corpo tornam-se mais ativos e os níveis de fome/estresse podem aumentar.

AVEIA AMANHECIDA

Ingredientes:

- 1/3 - ½ xícara de aveia integral
- 1 maçã pequena (cortada em cubos)
- 1 colher de sopa de manteiga de semente de girassol natural
- 1 colher de chá de lascas de amêndoas
- ½ xícara de aveia
- ¼ de xícara de leite integral de vacas alimentadas com capim ou leite de caju sem açúcar (ou leite de nozes sem açúcar, da sua escolha, ou leite de aveia sem açúcar/leite de soja orgânico sem açúcar)
- ¼ de xícara de kefir puro ou iogurte grego puro integral
- ¼ de colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- Pitada de extrato de baunilha

Modo de fazer:

Combine todos os ingredientes em um pote e feche com a tampa. Leve à geladeira durante a noite para comer fria ou quente de manhã. Cubra com pedaços de frutas, se desejar. Esta versão é sem açúcar; mas uma pitada de mel Manuka ou xarope de bordo é aconselhável, se quiser usar um adoçante.

BATATA-DOCE TOSTADA

Ingredientes:

- 1 batata doce orgânica
- 2 colheres de sopa de tahine
- Uma pitada de noz-moscada
- 1 colher de chá de nibs de cacau
- 1 ovo orgânico, preparado de preferência em óleo de abacate (pochê, mexido, estrelado)
- ¼ de abacate, amassado
- Uma pitada de pimenta caiena ou flocos de pimenta vermelha

Modo de fazer:

Corte a batata-doce longitudinalmente em fatias grossas de 0,6 cm. Coloque a batata-doce em uma folha de alumínio no forno ou até que a parte interior dela esteja marrom claro. Na fatia 1; espalhe tahine e cubra com noz-moscada e nibs de cacau (opção doce). Na fatia 2; coloque o ovo cozido e o abacate amassado.

Adicione uma pitada de pimenta caiena ou flocos de pimenta vermelha por cima.

SHAKSHUKA

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de óleo de abacate
- 1 cebola branca picada
- ½ pimenta verde picada
- 3 dentes de alho picados
- ¼ de xícara de pasta de tomate
- 1 lata de tomates sem pele amassados
- 1 folha de louro
- 1 colher de sopa de sal kosher
- 1 colher de chá de pimenta preta
- 1½ colheres de chá de páprica
- 1½ colheres de chá de cominho
- 2 xícaras de espinafre picado (pode usar congelado e descongelado ou fresco)
- 4 ovos orgânicos

Modo de fazer:

Aqueça o óleo em uma frigideira grande. Adicione a cebola e refogue-a até ficar clara; aprox. 5-8 minutos. Adicione o pimentão e cozinhe até ficar macio. Misture o alho e a pasta de tomate por aprox. 3 minutos. Adicione os tomates amassados, a folha de louro, o sal, a pimenta, a páprica, o cominho e jogue espinafre por cima.

Tampe e cozinhe por 20 minutos. Quebre os ovos diretamente na panela, nos quatro quadrantes da panela. Tampe e cozinhe por 10 a 15 minutos até que as gemas estejam na consistência que você deseja. Nota: esta receita dá para servir duas porções; guarde o resto para outro almoço ou um amigo! Você também pode colocar grãos germinados ou pão caseiro.

PANQUECAS DE FIBRA COM GELEIA DE CHIA

Ingredientes:

- 1 ½ xícaras de farinha de amêndoa
- 2 colheres de sopa de linhaça moída
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- ¼ de colher de chá de sal marinho
- 3 ovos orgânicos grandes, em temperatura ambiente
- ¼ de xícara de leite integral de vacas alimentadas com capim (ou leite de nozes sem açúcar da sua escolha, ou leite de aveia sem açúcar/leite de soja orgânico sem açúcar)
- 1 colher de sopa de óleo de coco ou abacate, derretido
- 1 colher de chá de mel Manuka ou xarope de bordo
- 1 colher de chá de extrato de baunilha puro
- ¼ de colher de chá de vinagre de maçã
- 1 xícara de espinafre, em purê ou passado no processador de alimentos

Geleia de chia:

- ½ xícara de frutas à escolha
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- Suco de limão

Modo de fazer:

Misture os ingredientes; unte uma panela levemente com óleo e despeje as panquecas em forma de círculos com diâmetro de 10 cm; vire quando estiverem douradas de um lado e de outro. Geleia de chia: Processe ½ xícara de frutas como morango, amoras e mirtilo, de sua preferência, no micro-ondas (ou panela) + 1 colher de sopa de chia + suco de limão.

Despeje as panquecas.

MINIBOLINHOS E QUICHE

Ingredientes:

- 1 $\frac{3}{4}$ xícaras de farinha de grão de bico
- 6 ovos orgânicos
- $\frac{1}{4}$ de xícara de levedura nutricional
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de alho em pó
- $\frac{3}{4}$ de colher de sopa de sal kosher
- 1 pimentão, cor da sua escolha, picado
- $\frac{1}{4}$ de cebola roxa em cubos
- Um punhado de espinafre ou couve
- Cebolinha picada, para decorar

Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 190°C. Misture todos os ingredientes e despeje $\frac{1}{4}$ de xícara de porções em forminhas para bolinhos untadas. Asse por 30-35 minutos.

FRITADA DE BATATA-DOCE

Ingredientes:

- 1 $\frac{1}{2}$ colheres de sopa de óleo de abacate
- 1 batata-doce orgânica, cortada em cubos de 1 cm de largura
- $\frac{1}{2}$ cebola picada
- 1 pimentão pequeno, cor da sua escolha, picado
- $\frac{1}{4}$ de colher de chá de páprica
- 2 ovos orgânicos
- Sal kosher, a gosto
- Opcional: pitada de flocos de pimenta vermelha

Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio. Adicione 1 colher de sopa de óleo. Refogue a cebola e o pimentão até ficar macio e perfumado. Adicione a batata-doce picada e mexa. Adicione sal, pimenta e páprica. Continue a mexer e cozinhe de 7 a 10 minutos até que a batata doce esteja amolecida. Pode ser necessário adicionar mais óleo. Crie espaços na frigideira para os ovos. Quebre os ovos nesses espaços. Transfira a mistura para o forno e cozinhe até que os ovos estejam cozidos; 10-15 minutos. Alternativamente; deixe os ovos na frigideira, tampe e cozinhe até que os ovos estejam cozidos. Decore com flocos de pimenta vermelha.

TORRADA COM PASTA DE AMENDOIM E GELEIA

Ingredientes:

- 2 fatias de pão com grãos, torradas
- 2-3 colheres de sopa de manteiga de amendoim orgânica sem açúcar (ou manteiga de semente de girassol ou manteiga de soja orgânica, se você tiver alergia)
- 2 colheres de sopa de geleia de chia (encontrada na receita anterior de panquecas de fibra)
- Opcional: canela e 1 colher de chá de sementes de chia, para ficar crocante

Modo de fazer:

Coloque a manteiga de amendoim e a geleia de chia na torrada aberta. Polvilhe com canela e chia. Monte o sanduíche e corte na diagonal antes de servir.

VITAMINA ESPECIAL DE BROMELAÍNA

A bromelaína é uma enzima que auxilia na cicatrização de músculos, tecidos e feridas.

Ingredientes:

- 1 xícara de abacaxi fresco ou congelado
- 2 folhas de hortelã fresca
- 1 xícara de leite integral de vacas alimentadas com capim (ou leite de nozes sem açúcar da sua escolha ou leite de aveia sem açúcar/leite de soja orgânico sem açúcar)
- 6 castanhas de caju cruas
- Opcional: um punhado de espinafre cru ou couve, gelo picado, gengibre em pó

Modo de fazer:

Processe os ingredientes no liquidificador até o shake ficar homogêneo.

TORRADA DELICIOSA DE ABACATE

Ingredientes:

- 2 fatias de pão com grãos, torradas ou pão branco 100% integral
- ½ abacate, raspado
- 1 colher de chá de queijo de cabra ou queijo feta
- 1 ovo orgânico, preparado de preferência em óleo de abacate (pochê, mexido, estrelado, etc.)
- Pitada de páprica
- Pitada de flocos de pimenta vermelha
- Pitada de sal marinho
- Pitada de pimenta

Modo de fazer:

Monte todos os ingredientes em cima da torrada. Coloque cuidadosamente no forno até que fique aquecido.

BURRITO FUERTE

Ingredientes:

- 1 tortilha de farinha de amêndoa ou mandioca da sua marca de preferência (ou qualquer marca de tortilha de farinha de amêndoa, tortilla de farinha de mandioca ou tortilha de trigo integral 100%)
- ¼ de xícara de feijão preto (enlatado, lavado e escorrido)
- ¼ de xícara de feijão carioca (enlatado, lavado e escorrido)
- ½ tomate picado
- ¼ de cebola picada
- ¼ de xícara de repolho roxo
- ¼ de abacate, cortado em cubos
- ¼ de xícara de iogurte grego integral (como substituto do creme azedo)
- 1 ovo orgânico, preparado de preferência em óleo de abacate (pochê, mexido, estrelado, etc.) ou proteína alternativa: 60 g de tempeh orgânico, refogado ou 30 g de queijo fresco
- Pitada de páprica
- Folhas de coentro fresco, a gosto

Modo de fazer:

Coloque as tortilhas em uma frigideira quente ou no forno a 120°C até aquecer. Monte todos os ingredientes em cima da tortilha. Corte ao meio. Pode acrescentar mais iogurte grego ou qualquer salsa vermelha ou verde..

CAÇAROLA DE BOLO DE CENOURA E AVEIA

Ingredientes:

- ½ xícara de aveia integral
 - 1 xícara de leite da sua escolha (leite integral de vacas alimentadas com capim ou leite de nozes sem açúcar da sua escolha, ou leite de aveia sem açúcar/leite de soja orgânico sem açúcar)
 - 2 ovos, batidos
 - 2 colheres de chá de baunilha, separadas
 - ¾ de xícara de cenoura ralada
 - ½ xícara de nozes picadas
 - 1 colher de sopa de ghee, manteiga clarificada, manteiga orgânica ou manteiga feita com leite de vacas alimentadas com capim
- Se não puder usar leite, use óleo de coco.
- 1 colher de chá de canela em pó

Cobertura:

- 1 ½ xícaras de iogurte grego
 - 1 colher de chá de baunilha
 - ¾ de xícara de xarope de bordo ou mel Manuka.
- Como alternativa, iogurte de baunilha levemente adoçado

Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma assadeira de 23 x 33 cm com óleo de abacate.

Misture todos os ingredientes (exceto a cobertura) e despeje na panela.

Asse por 50 minutos. Cobertura: Bata todos os ingredientes até que a mistura fique fofinha.

Sirva sobre os quadrados.

TAÇA SUPREMA

Ingredientes:

- 1 banana congelada
- 1 punhado de espinafre ou couve
- 1 ½ xícaras de frutas congeladas
- ¾ de xícara de leite de sua escolha
- 1 colher de chá de amêndoas de cacau
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 1 colher de chá de sementes de cânhamo
- 1 colher de chá de flocos ou lascas de coco sem açúcar
- 1 colher de chá de amêndoa ou manteiga de caju, derretida

Modo de fazer:

Misture verduras e um pouquinho de leite no liquidificador. Adicione as frutas e a banana à mistura. Despeje na tigela. Cubra com os ingredientes secos restantes fazendo filas. Salpique por cima manteiga de noz. Coma com uma colher.

PARFAIT DA FAZENDA COM GRANOLA DE TRIGO SARRACENO

Ingredientes:

- ¾ de xícara de iogurte grego integral
- ¼ de xícara de morangos em cubos
- ¼ de xícara de amoras em cubos
- ¼ de xícara de mirtilos em cubos
- Canela, a gosto
- 1 colher de chá de extrato de baunilha puro

Granola de trigo sarraceno: (reserve extra para mais tarde; você usará entre ¼ de xícara e ½ xícara) cozido

- ½ xícara de sêmola de trigo sarraceno
- ½ xícara de aveia em flocos
- ¼ de xícara de sementes de girassol
- ½ colher de sopa de sementes de chia
- ½ colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de mel
- ¼ de colher de chá de canela em pó
- 2 colheres de sopa de óleo de abacate
- 2 colheres de sopa de bagas de goji ou passas

Modo de fazer:

Granola: Pré-aqueça o forno a 160°C. Misture todos os ingredientes, exceto frutas secas; espalhe em uma assadeira forrada e asse até ficar tostado, aprox. 30 minutos). Retire do forno e adicione as frutas secas misturando uniformemente. Armazene as sobras de granola em um recipiente hermético na geladeira.

Bata a baunilha, a canela e o iogurte. Faça camadas de iogurte, frutas e granola até encher um copo alto.

VITAMINA DE NITRATO E AMÊNDOAS DE CACAU

Os nitratos permitem que os vasos sanguíneos se abram e recebam oxigênio para melhorar o desempenho atlético.

Ingredientes:

- 1 xícara de leite da sua escolha
- 2 colheres de amêndoas de cacau
- 1 talo de aipo
- ½ xícara de beterraba (enlatada, lavada ou escorrida ou cozida na hora)
- 1 banana congelada

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes até obterem a consistência de shake.

BAGEL DE SALMÃO

Ingredientes:

- 60 g de salmão selvagem ou salmão
- 2 colheres de sopa de queijo labneh ou creme de queijo orgânico
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1 colher de sopa de alcaparras
- ½ limão (não serve só o suco)
- 2 fatias de tomate
- 2 colheres de sopa de azeitonas em cubos
- Muffin tipo inglês com sementes, 2 fatias de pão integral ou bagel de sua preferência, ou ainda, bagel caseiro

Bagel caseiro:

- 4 ovos
- 3 colheres de sopa de óleo de abacate
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de caldo de galinha, caldo de osso ou caldo de legumes
- 1 ¼ xícaras de farinha de amêndoa
- ¼ de xícara de farinha de tapioca ou farinha de araruta
- 3 colheres de sopa de farinha de coco
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio

Mistura de temperos:

- ½ colher de chá de semente de gergelim
- ½ colher de chá de semente de papoula
- ¼ de colher de chá de sal
- ⅛ de colher de chá de cebola em pó
- ¼ de colher de chá de alho em pó ou flocos de alho

Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma de Nhá Benta com óleo de abacate. Bata os ovos, o óleo, o vinagre de maçã e o caldo. Misture a farinha de amêndoa, o fermento, a farinha de tapioca e a farinha de coco. Encha cada molde da forma de Nhá Benta com a massa. Polvilhe o tempero por cima, a gosto. Asse por 10-12 minutos. Torre o muffin/pão/bagel numa torradeira. Coloque labneh, salmão defumado e legumes no muffin/pão/bagel. Esprema o suco de limão dos dois lados. Sirva aberto ou como um sanduíche e delicie-se.

CAPONATA TURBINADA

Ingredientes:

- 2 xícaras de berinjela (cortada em cubos)
- 2 colheres de sopa de óleo de abacate
- 1 colher de sopa de passas
- 1 colher de sopa de pinhões ou outras nozes/sementes picadas
- 12 tomates uva (cortados ao meio)
- ¼ de cebola média (picada)
- 1 dente de alho (amassado)
- ½ lata de grão de bico, lavado e escorrido
- Opção de adicionar aqui um filé de truta para obter mais proteína, se desejado. Se for acrescentar a truta, escolha 1 filé de 100 g, sem pele e sem espinhas. Você também precisará de 2 colheres de chá extras de óleo de abacate, um pouco de sal e pimenta.

Modo de fazer:

Corte a berinjela em pedaços de 2,5 cm e cozinhe por cerca de 7 minutos ou até ficar macia. Adicione o óleo à panela e cozinhe a cebola e o alho por 5 minutos, mexendo sem parar. Se a mistura estiver muito seca, adicione 1 colher de sopa de água, pouco a pouco, para evitar que ela se queime. Adicione o restante dos ingredientes à panela e cozinhe em fogo médio-baixo por 10 minutos. Adicione sal e pimenta a gosto. Cubra com grão de bico (você pode aquecer rapidamente em uma panela ou no micro-ondas). Se estiver usando peixe, cubra uma panela separada com 1-2 colheres de chá de óleo de abacate e aqueça em fogo médio até que ele fique dourado. Tempere o peixe de ambos os lados com sal marinho e pimenta (aprox. ½ colher de chá cada). Cozinhe o filé na panela, cerca de 3-5 minutos de cada lado, até o peixe ficar opaco e soltar em lascas facilmente com um garfo. Sirva sobre a caponata.

TACOS PORTOBELLO

Ingredientes:

- 1 tortilha feita com sementes e grãos ou tortilha 100% de trigo integral
- 1 cogumelo portobello fatiado de ¼ de polegada de espessura
- 2 colheres de sopa de abacate amassado
- 3 colheres de sopa de molho (molho de tomate ou molho verde)
- 1 xícara de espinafre
- 2 colheres de sopa de óleo de abacate
- 30 g de queijo fresco ou queijo feta

Modo de fazer:

Refogue o cogumelo com óleo, em fogo médio-alto, dos dois lados, por cerca de 3-5 minutos ou até que ele fique cozido. Adicione sal e pimenta a gosto. Divida os ingredientes em tortilha, polvilhe com queijo e aproveite.

MISTURINHA DE QUINOA

Ingredientes:

- 60 g de peito de frango (sem ossos, sem pele)
- ½ xícara de quinoa cozida
- 1 colher de sopa de pistache picado
- 1 colher de chá de azeite extravirgem
- 2 colheres de chá de vinagre balsâmico
- ½ batata-doce, pré-cozida (fure com garfo, cubra com óleo de abacate, leve ao forno por 45 minutos por 1 hora a 220°C)
- 1 xícara de cogumelos shiitake

Modo de fazer:

Coloque o peito de frango em uma panela e cubra com água. Deixe ferver a água e depois abaixe o fogo para que a água se mantenha aquecida. Deixe o frango cozinhar por 5 minutos, desligue o fogo e tampe os cogumelos em fogo médio-alto, cozinhando cada lado por cerca de 3-5 minutos ou até ficarem cozidos. Adicione sal e pimenta a gosto. Corte a batata-doce cozida e adicione à mistura. Coloque os ingredientes no sanduiche de pão e regue com vinagre balsâmico.

SALADA TRICOLOR

Ingredientes:

- ½ xícara de edamame (sem casca)
- ½ xícara de grãos de milho orgânicos
- 1 colher de chá de azeite extravirgem
- 2 colheres de chá de suco de limão ou limão fresco
- 5 tomates cereja cortados ao meio
- 30 g de queijo de cabra

Modo de fazer:

Descongele o edamame e o milho, se estiverem congelados. Misture todos os ingredientes em uma tigela e adicione sal e pimenta a gosto. Cubra com queijo de cabra.

SALADA FIESTA

Ingredientes:

- 60 g de peixe dourado ou um peixe branco de carne firme
- 2 xícaras de espinafre
- 1 clementina ou ½ laranja
- 12 pistaches ou 6 amêndoas picadas
- ½ xícara de uvas cortadas ao meio
- 1 colher de chá de azeite extravirgem
- 2 colheres de chá de vinagre ou suco de limão

Modo de fazer:

Usando uma faca, dê cortes diagonais sobre a pele do peixe. Não corte completamente até atravessar a pele do peixe. Encha uma panela com água e aqueça-a em fogo médio. Não deixe a água ferver. Adicione o peixe e deixe cozinhar por 3-5 minutos ou até ficar cozido. Retire o peixe da água e remova o excesso de água. Misture todos os ingredientes em uma tigela e adicione sal e pimenta a gosto. Combine os ingredientes restantes e sirva o peixe sobre eles.

SALADA DE ESPINAFRE

Ingredientes:

- 2 xícaras de espinafre
- 2 ovos cozidos, picados
- ¼ de xícara de grão de bico, enxaguado e escorrido
- 8 amêndoas picadas
- ½ uma maçã em fatias
- 1 colher de chá de azeite extravirgem
- 2 colheres de chá de vinagre ou suco de limão

Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes juntos em uma tigela, misture e adicione sal e pimenta a gosto.

QUESADILLAS

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de azeite de oliva
- ¼ de cebola média, cortada
- ¼ pimentão em fatias
- Um punhado de espinafre ou couve
- Um punhado de repolho roxo
- ¼ de xícara de tomate picado
- ¼ de colher de chá de cominho
- ¼ de xícara de queijo fresco ou queijo orgânico ralado
- 100 g de peito de frango em cubos
- 1 colher de sopa de iogurte grego
- 1 colher de sopa de abacate, amassado
- 1 tortilha feita com sementes e grãos, ou tortilha de trigo 100% integral
- 3 colheres de sopa de molho (qualquer)

Modo de fazer:

Aqueça 1 colher de chá de óleo em uma panela para refogar, em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5 minutos. Adicione os pimentões, cozinhe por mais 3 minutos e reserve-os. Polvilhe o cominho sobre o frango. Adicione o óleo restante à panela e cozinhe o frango por cerca de 5 minutos ou até que esteja cozido e reserve-o. Espalhe o queijo em uma tortilha e o abacate na outra tortilha. Coloque a tortilha com o queijo na panela, cubra com cebola, pimentão e frango depois coloque a outra tortilha por cima. Cozinhe por 1-2 minutos até a quesadilla dourar levemente, depois vire com cuidado para dourar o outro lado. Corte em quartos e sirva com salsa e iogurte grego (como substituto do creme azedo).

QUICHE DE TOMATE

Ingredientes:

Massa:

- 2 xícaras de farinha de amêndoa
- 3 dentes de alho picados
- ½ colher de chá de sal
- ¼ de colher de chá de pimenta moída
- 1 colher de sopa de tomilho fresco ou 1 colher de chá de tomilho seco
- 1/3 de xícara de azeite
- 1 colher de sopa e 1 colher de chá de água

Recheio:

- 1 chalota picada em tiras finas
- 2 xícaras de couve, picada (opcional)
- 2 tomates grandes, cortados ao meio e em fatias finas
- ¼ de xícara de manjericão fresco, em fatias finas
- 6 ovos inteiros
- ½ xícara de leite da sua escolha
- 120 g de queijo de cabra esmigalhado
- 1 colher de sopa de azeite
- Pitada de sal

Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Unte uma frigideira de ferro fundido de 10 polegadas ou uma forma de torta com óleo de abacate. Misture a farinha de amêndoa, alho, sal, pimenta e tomilho em uma tigela grande e misture tudo. Despeje o azeite e a água e misture tudo, amassando, até formar uma massa. Transfira a massa para o centro da panela e pressione, espalhando-a na panela para as laterais. Asse no forno por 16 a 18 minutos, até dourar. Retire do forno. Enquanto isso, aqueça uma colher de sopa de azeite em uma frigideira em fogo médio. Adicione a chalota e a couve e cozinhe por cerca de 5-7 minutos, até a couve amolecer. Despeje-a sobre a massa. Em uma tigela grande, misture o leite, os ovos, o manjericão, o sal e o queijo de cabra. Disponha as fatias de tomate em círculo sobre a couve até cobrir todo o perímetro e despeje a mistura de ovos por cima. Asse por 30 minutos.

ENROLADINHO DE ATUM

Ingredientes:

- ¼ de xícara de grão de bico
- 3 tomates secos (reidratados em 2 colheres de sopa de água quente)
- 1 colher de chá de azeite
- 1 lata de atum light
- 2 colheres de sopa de iogurte grego
- ½ talo de aipo em cubos
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 10 uvas picadas
- ¼ de colher de chá de pimenta preta
- ¼ de xícara de cenoura ralada
- 1 colher de chá de vinagre ou suco de limão
- 2 xícaras de alface ou espinafre
- 1 colher de sopa de nozes picadas
- 1 tortilha feita com sementes e grãos ou tortilha de trigo 100% integral

Modo de fazer:

Amasse o atum com o iogurte, pimenta, aipo, cebola e uvas. Faça um purê de grão de bico e tomate seco com a água até que eles tenham a consistência de húmus. Adicione mais água para diluir, caso seja necessário. Espalhe o purê de grão de bico na tortilha e cubra com espinafre e peixe. Adicione os ingredientes restantes por cima. Dobre as pontas do enroladinho em direção ao meio e faça um rolinho.

CHILI

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de azeite
- ½ cebola picada
- 1 folha de louro
- ½ colher de chá de cominho moído
- 1 colher de sopa de orégano seco
- 1 talo de aipo em cubos
- 1 pimentão vermelho picado
- 2 dentes de alho
- 1 batata-doce cortada em cubos
- 1 lata de tomate sem pele inteiro, esmagado
- ¼ de xícara de caldo de osso ou caldo de legumes
- 1 lata de feijão (lavado e escorrido)
- 1 lata de grão de bico
- 2 colheres de sopa de pimenta em pó
- 2 colheres de chá de pimenta moída
- 1 colher de chá de pimenta de Caiena (opcional)
- 100 g de peru moído orgânico

Modo de fazer:

Aqueça o óleo em uma panela grande, em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe até ficar macia, cerca de 5 minutos. Adicione a folha de louro, cominho, orégano, aipo, pimentão, alho e a carne moída. Jogue tudo na mistura e cozinhe até dourar/cozinhar. Adicione a batata-doce e 1/4 de xícara de caldo. Cozinhe até que os legumes estejam macios, mexendo de vez em quando, por cerca de 8 minutos. Adicione os tomates à panela. Encha a lata de tomate vazia com água e adicione à panela. Adicione o feijão, grão de bico, pimenta em pó, pimenta e pimenta caiena, se desejar. Deixe a mistura ferver, reduza a fervura e continue cozinhando por 30 minutos. Adicione sal e pimenta a gosto.

ENROLADINHO DE FRANGO E ALFACE

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de azeite de oliva
- 120 g de peito de frango em cubos
- ¼ de xícara de cogumelos picados
- ¼ de xícara de castanhas de água, picadas
- ½ colher de chá de raiz de gengibre ralada
- 1 dente de alho pequeno picado
- 2 colheres de chá de vinagre de vinho de arroz
- 1 colher de chá de molho de tamari
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- 1 colher de chá de sementes de gergelim torradas
- 1 xícara de quinoa cozida e couve-flor picada (enchá as duas metades da xícara, uma com cada ingrediente)
- Folhas de alface romana ou Bibb

Modo de fazer:

Aqueça 1 colher de chá de óleo em uma panela para refogar, em fogo médio. Adicione o frango e cozinhe até que ele não esteja mais rosa no centro, cerca de 6 minutos. Coloque o frango de lado e adicione o óleo restante na panela. Acrescente os cogumelos, castanhas de água, gengibre e alho à panela. Cozinhe até que fique cheiroso, cerca de 7 minutos. Misture o vinagre de vinho de arroz e o tamari. Misture o frango, os legumes e a mistura de quinoa de couve-flor com a mistura de tamari. Divida em folhas de alface e cubra com cebolinha e sementes de gergelim.

BOLINHO DE SALMÃO

Ingredientes:

- 1 colher de chá de azeite
- ½ xícara de feijão preto, enxaguado e escorrido
- 1 lata de salmão selvagem
- 1 cebolinha picada
- 2 colheres de chá de mostarda Dijon
- 1 colher de chá de vinagre de vinho de arroz
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- ¼ de colher de chá de gengibre em pó
- 1 colher de sopa de coentro picado
- 1 pão de hambúrguer 100% integral
- Folhas de alface
- Fatias de tomate
- 1 pickles, cortado em cubos (leia o rótulo no pickles, de forma a evitar que ele contenha qualquer corante ou conservante artificial)

Modo de fazer:

Aqueça o óleo em uma panela para refogar, em fogo médio. Combine todos os ingredientes (exceto o pão) e com as mãos forme com um bolinho amassado (parecido com um hambúrguer). Cozinhe o bolinho amassado até dourar dos dois lados na temperatura desejada, cerca de 3 minutos de cada lado, para um cozimento médio. Sirva o bolinho amassado no pão de hambúrguer e cubra com alface, pickles e tomate.

ALMOÇO

BRUSCHETTA DE CAMARÃO

Ingredientes:

- 1 colher de chá de azeite
- 1 dente de alho amassado
- 4 camarões grandes, limpos e cortados em pedaços de 1 cm
- 10 tomates uva, cortados ao meio
- 4 folhas de manjerição, rasgadas à mão
- 2 fatias de pão feito com sementes e grãos ou pão caseiro, em fatias grossas

Modo de fazer:

Aqueça o óleo em uma panela para refogar, em fogo médio. Adicione o alho e cozinhe até dourar levemente. Adicione o camarão à panela e cozinhe até ficar opaco, cerca de 2-3 minutos. Misture o camarão, o tomate e o manjerição em uma tigela e tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva em cima de pão torrado (pode adicionar ghee no pão e manjerição).

BOLO DE LENTILHAS

Ingredientes:

- 1 colher de chá de azeite
- ¾ de xícara de lentilhas, cozidas e divididas, escorridas e lavadas
- ¼ de cebola média picada
- ½ xícara de aveia em flocos
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de ovo (batido)
- 2 colheres de sopa de purê de tomate
- 1 dente de alho pequeno picado
- Pitada de orégano seco
- 1 xícara de espinafre
- 2 colheres de chá de azeite extravirgem
- 1 colher de sopa de vinagre branco
- ½ maçã média, cortada em cubos

Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte levemente 3 uma forma de Nhá Benta com óleo de canola, ou use uma toalha de papel para untar a forma. Bata ¾ das lentilhas e misture as lentilhas restantes e as cebolas, aveia, parmesão, ovo, purê de tomate, alho e orégano em uma tigela. Adicione sal e pimenta a gosto. Divida a mistura uniformemente em formas de Nhá Benta e leve ao forno até dourar, por cerca de 25 a 30 minutos. Eles podem ser servidos com uma salada, como sanduíche, com espinafre refogado como acompanhamento, etc. Combine espinafre, óleo, vinagre e maçã. Sirva junto com o bolo de lentilha.

NOITE DE TACOS

Ingredientes:

- 3 tortilhas de trigo integral com 10 cm de diâmetro; ou 1 tortilha de sua preferência grande
- ½ pimentão picado
- ¼ de cebola branca, picada
- 1/3 de abacate em cubos
- ½ tomate picado
- ½ xícara de repolho roxo
- 30 g de queijo fresco ou queijo orgânico ralado
- 1 peito de frango
- Coentro picado, a gosto
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto
- Iogurte grego
- ½ xícara de feijão preto ou carioca enlatado, enxaguado e escorrido

Modo de fazer:

Cubra o peito de frango com sal e aqueça o óleo em uma frigideira de fogo médio. Cozinhe o frango até que fique completamente cozido. Corte em cubos e reserve. Aqueça o feijão em uma panela até aquecer. Esquente os tacos no forno. Enrole o taco em papel alumínio e leve ao forno a 180°C por 10 a 15 minutos. Coloque os ingredientes dentro dos tacos. Coloque um pouco de iogurte grego (creme azedo) ou guacamole/molho.

RISOTO FARRO

Ingredientes:

- 450 g de cogumelos à escolha, lavados
- ¼ de caldo de galinha ou caldo de legumes
- 1 ½ xícaras de farro (secas)
- 2 colheres de chá de azeite de oliva
- ½ xícara de cebola picada
- Sal e pimenta, a gosto (aprox. 1-2 colheres de chá de sal)
- 2 dentes de alho, macerados
- 1 colher de chá de alecrim seco
- ¼ xícara - ½ xícara de parmesão
- ¼ xícara de salsa fresca picada

Modo de fazer:

Coloque o farro em uma tigela e despeje água quente suficiente para cobrir, mais dois centímetros. Deixe de molho por 10 minutos e escorra em uma peneira. Aqueça o óleo em fogo médio em uma frigideira antiaderente grande e pesada. Adicione a cebola. Cozinhe, mexendo, até começar a amolecer, cerca de três minutos. Adicione cogumelos. Cozinhe, mexendo, até que comecem a amolecer. Adicione sal, alecrim e alho. Continue a cozinhar, mexendo sempre, até os cogumelos ficarem macios, por cerca de cinco minutos. Adicione o farro. Cozinhe, mexendo continuamente, por dois minutos. Adicione tudo, menos cerca de 1 xícara de caldo e leve para ferver. Cubra e cozinhe por 50 minutos ou até o farro ficar macio; mexa a cada 5 minutos até que o líquido seja absorvido em sua maior parte. Adicione o parmesão, a salsa e a pimenta e mexa.

BIFE COM PURÊ DE COUVE-FLORES

Ingredientes:

- 350 g de couve-flor
- 1 colher de chá de alecrim
- Sal a gosto
- 1½ xícaras de queijo ralado
- ¼ de xícara de ghee
- 2 colheres de sopa de cebolinha
- Pimenta preta
- 4 bifes redondos (de preferência de vacas alimentadas com capim) aprox. 4 cm de espessura
- 2 dentes de alho picados
- 250 g de cogumelos, lavados e picados
- ½ xícara de caldo de frango ou de legumes

Modo de fazer:

Misture 2 xícaras de água, couve-flor, alecrim e 1/2 colher de chá de sal em uma panela e deixe ferver. Cubra, reduza o fogo para fogo baixo e cozinhe até a couve-flor ficar muito macia, cerca de 10 minutos. Escorra e transfira para um processador de alimentos ou liquidificador. Adicione o queijo e 1 colher de sopa de ghee e misture. Transfira para uma tigela e junte a cebolinha; tempere com sal e pimenta. Cubra para manter aquecido. Tempere os bifes de ambos os lados com sal e pimenta. Derreta 1 colher de sopa de ghee em uma frigideira grande em fogo alto por 1 minuto. Adicione os bifes e cozinhe até dourar, cerca de 1 minuto e meio de cada lado. Transfira os bifes para o prato. Adicione 1 colher de sopa de ghee à frigideira. Reduza o fogo para médio alto e adicione o alho. Cozinhe, mexendo, por 30 segundos. Adicione os cogumelos e cozinhe por cerca de 3 minutos. Adicione o caldo de galinha; cozinhe até engrossar, cerca de 4 minutos. Adicione os bifes e os seus sucos e a colher de sopa de ghee restante à frigideira. Cozinhe, virando os bifes, por cerca de um minuto. Sirva em cima de purê de couve-flor.

KEBABS PORTOBELLO

Ingredientes:

- 3 cogumelos portobello grandes, lavados
- 1 tomate fatiado
- ½ cebola fatiada
- ½ pimentão verde picado em quadrados de 2,5 cm
- ½ pimentão vermelho picado em quadrados de 2,5 cm
- ½ abobrinha fatiada
- ¼ de xícara de azeite
- Sal e pimenta

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes com azeite, sal e pimenta. Coloque e arrume todos os legumes no espeto de madeira. Grelhe por 10-12 minutos ou asse em forno de 220°C por 15-20 minutos.

BERINJELA À PARMEGIANA

Ingredientes:

- 1 berinjela média
- ½ colher de chá de sal
- 1 ovo grande
- 1 colher de sopa de azeite + um pouco mais para refogar
- 1 xícara de farinha de amêndoa
- 1 xícara de queijo muçarela
- 2 colheres de chá de alho em pó
- ½ colher de chá de sal ou a gosto
- ½ colher de chá de pimenta
- 1 colher de chá de tempero italiano

Modo de fazer:

Corte a berinjela em fatias grossas de 1 cm e disponha em uma única camada. Polvilhe com sal e deixe descansar por 30 minutos. Seque a berinjela com uma toalha de papel. Em uma tigela rasa, bata o ovo. Em uma tigela maior, misture a farinha de amêndoa, o tempero italiano, a muçarela, o alho em pó, o sal e a pimenta. Em uma frigideira grande, aqueça 1 colher de sopa de óleo em fogo médio. Mergulhe cada fatia de berinjela no ovo, sacudindo o excesso, depois junte a mistura de farinha de amêndoa e retire o excesso. Trabalhando em lotes, organize as fatias de berinjela na frigideira e frite até que fiquem douradas e crocantes, por alguns minutos de cada lado. Retire e deixe escorrer em um prato forrado de papel toalha. Cubra com molho de tomate.

PEIXE ASSADO NA FOLHA DE ALUMÍNIO

Ingredientes:

- 1 filé de pargo ou truta
- 1 colher de chá de pimenta preta
- ½ limão fatiado
- ½ colher de sopa de óleo abacate
- 1 colher de chá de sal de alho ou ½ colher de chá de alho em pó e ½ colher de chá de sal kosher
- Folha de alumínio

Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Enxágue o peixe e seque. Esfregue o filé com azeite, alho, sal e pimenta. Coloque o filé sobre o papel alumínio em uma assadeira. Esprema um pouco do limão restante sobre o peixe. Disponha as fatias de limão sobre o filé. Sele o peixe em uma 'cama' de papel alumínio (cubra toda a volta). Asse por 15-20 minutos, até que o peixe esteja cozido.

BOLO DE FEIJÃO PRETO

Ingredientes:

- 3 colheres de chá de azeite de oliva
- ½ cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- ¼ de colher de chá de cominho
- ¼ de colher de chá de pimenta em pó
- Pitada de pimenta caiena (opcional)
- ¾ de xícaras de feijão preto, enxaguado e escorrido, divididas
- ½ xícara de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de leite da sua escolha
- 1 xícara de espinafre ou 100% de pão de hambúrguer de trigo integral

Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 190°C. Adicione 1 colher de chá de óleo em uma panela e refogue em fogo médio. Refogue a cebola e o alho até ficarem macios. Adicione as especiarias e cozinhe por mais 1 minuto. Coloque a mistura de cebola e 3 colheres de sopa de feijão em um processador de alimentos. Misture tudo até que a mistura fique homogênea. Transfira a mistura para uma tigela e adicione o feijão restante. Adicione sal e pimenta a gosto. Coloque a farinha e o leite em três pratos separados. Forme três bolos com forma de hambúrguer com a mistura de feijão e os mergulhe primeiro na farinha, depois no leite e na farinha de aveia. Aqueça 2 colheres de chá de óleo em uma panela refogue em fogo médio-alto e cozinhe os bolinhos por 1 minuto de cada lado. Termine de cozinhar os bolinhos no forno por 10 minutos. Opcionalmente, sirva sobre espinafre refogado ou dentro de um pão de hambúrguer de trigo 100% integral.

FRITADA DE MISSÔ

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de azeite
- ½ colher de chá de raiz de gengibre ralada
- 1 dente de alho amassado
- 100 g de peito de frango em cubos
- 1/3 de xícara de pasta de missô
- 1 xícara de brócolis
- 1 xícara de ervilhas
- 1 xícara de cogumelos fatiados
- 1 xícara de pimentão em fatias
- ¼ de xícara de castanhas
- 2 colheres de chá de tamari
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- ½ xícara de arroz integral cozido e/ou couve-flor picada, cozida. Você pode escolher apenas o arroz, apenas a couve-flor ou a combinação dos dois.

Modo de fazer:

Aqueça 1 colher de chá de óleo em fogo médio-baixo em uma panela wok ou refogue em uma frigideira. Cozinhe gengibre e alho até perfumar, por cerca de 2 minutos. Aumente o fogo para médio e adicione o frango e o missô. Refogue até ficar cozido, cerca de 5 minutos, e reserve-o. Adicione o restante óleo e brócolis à panela. Cozinhe mais 3 minutos e, em seguida, adicione as ervilhas, cogumelos e pimentões fatiados. Cozinhe por mais 3 minutos. Adicione castanhas de água e frango à panela e cubra com tamari. Mexa bem para misturá-los. Sirva em cima de arroz integral ou couve-flor picada.

MACARRÃO COM PESTO E ERVILHAS

Ingredientes:

- 1 caixa de macarrão penne de feijão/macarrão penne de quinoa/macarrão penne de farinha 100% integral
- 60 g de folhas de menta
- ½ dente de alho esmagado
- ½ xícara de azeite
- Suco de ½ limão
- 70 g de queijo parmesão ou pecorino ralado
- ½ xícara de ervilhas, congeladas e cozidas ou frescas
- 2 colheres de sopa de pinhões
- Sal marinho ou kosher e pimenta

Modo de fazer:

Cozinhe o macarrão em água fervente até que o macarrão fique al dente de acordo com as instruções da caixa e escorra. Misture ou processe os pinhões, o alho, as ervilhas e as folhas de hortelã até ficar tudo homogêneo e regue ligeiramente com azeite. Continue a misturar e adicione o queijo com uma pitada de sal e pimenta. Despeje a mistura e o macarrão em uma frigideira; cubra-a uniformemente. Cozinhe em fogo médio-alto por 3-5 minutos, adicionando suco de limão; você também pode adicionar 1 colher de sopa de ghee. Decore com queijo extra.

BARQUETAS DE ESPAGUETE DE ABÓBORA

Ingredientes:

- ½ abóbora pequena (retire as sementes), corte-a longitudinalmente
- 2 colheres de chá de azeite de oliva
- 60 g de peru orgânico moído
- ¼ de cebola média picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 talo de aipo pequeno picado
- 1 cenoura pequena picada
- 1 colher de sopa de molho de tomate
- ½ xícara de caldo de osso ou caldo de legumes
- ½ xícara de tomate enlatado em cubos
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- Queijo parmesão, a gosto

Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 190°C. Coloque a abóbora com o lado cortado em uma assadeira forrada com papel ou levemente untada e asse até ficar macia, cerca de 35-45 minutos. Aqueça 1 colher de chá de óleo em uma panela para refogar, em fogo médio. Adicione o peru à panela e cozinhe até dourar e reserve. Adicione o restante do óleo e dos legumes à panela. Mexa continuamente para evitar que queime. Quando os legumes estiverem macios, adicione a pasta de tomate para dourar levemente, cerca de 3 minutos. Adicione o caldo e os tomates e mexa para combinar. Leve o molho para ferver, adicione o peru à panela e reduza o molho para a consistência desejada. Adicione sal e pimenta a gosto. Coloque a mistura de carne na abóbora e cubra com salsa e queijo parmesão, se desejar.

COZIDO DE MEXILHÕES

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de azeite de oliva
- ¼ do bulbo de erva-doce, picado
- ¼ de cebola média, picada
- 1 dente de alho moído
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- 450 gramas de mexilhões
- ½ xícara de vinho branco, água, caldo de vegetais ou peixe
- 570 ml (2 xícaras) de tomates-cereja
- 1-2 fatias de pão feito com sementes e grãos ou pão caseiro, em fatias grossas

Modo de fazer:

Aqueça o azeite em uma panela para refogar, em fogo médio. Adicione a erva-doce, a cebola e o alho à panela e cozinhe por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione o extrato de tomate à panela e cozinhe por mais 2 minutos, mexendo constantemente. Adicione os mexilhões e o vinho à panela e tampe. Os mexilhões começarão a se abrir rapidamente, após cerca de 3 minutos. Retire os mexilhões da panela quando começarem a abrir e os reserve em uma tigela. Verifique constantemente os mexilhões para evitar o excesso de cozimento. Quando todos os mexilhões estiverem cozidos, tempere o molho restante na panela com sal e pimenta a gosto. Despeje o molho sobre os mexilhões e sirva com pão/tomate refogado. Para refogar os tomates: coloque o azeite em uma frigideira; misture ½ xícara de tomate-cereja com sal e tempero de manjerição (½ colher de chá). Cozinhe até que os tomates fiquem macios.

LASANHA DE ABOBRINHA

Ingredientes:

- 2 ½ colheres de chá de azeite de oliva
- 1 cebola pequena picada
- ½ colher de chá de flocos de pimenta vermelha
- 1 lata com 800g de tomates picados
- 1 colher de sopa de orégano seco
- 2 colheres de chá de sal
- 2 abobrinhas médias
- 1 xícara de ricota
- ¼ de colher de chá de pimenta preta
- ½ de xícara de queijo parmesão ralado

Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 190°C. Em uma panela grande, em fogo médio, aqueça 2 colheres de sopa de óleo. Adicione a cebola e os flocos de pimenta vermelha e cozinhe, mexendo ocasionalmente até a cebola ficar macia, por cerca de 8 minutos. Adicione o tomate e deixe a mistura começar a ferver. Reduza o fogo para médio e cozinhe até engrossar, por cerca de 20 minutos. Adicione e mexa o orégano e o sal. Deixe esfriar.

Corte a abobrinha longitudinalmente em tiras finas (com cerca de 3 mm de espessura) ou use um fatiador elétrico para cortar as fatias em forma de fitas. Coloque 5 ou 6 fatias de abobrinha, sobrepondo-as ligeiramente, no fundo de uma assadeira de 20 x 20 cm. Cubra com 1 xícara de molho. Coloque ¼ de xícara de ricota. Repita as camadas duas vezes, alternando a direção da disposição das abobrinhas. Cubra com as abobrinhas restantes e pincele a parte superior com o ¼ de colher de chá do óleo restante. Coloque o ¼ de xícara de ricota restante e tempere com a pimenta do reino. Cubra com o queijo parmesão. Asse por 50 a 60 minutos, até a lasanha borbulhar e a parte de cima estiver tostada.

COZIDO DE BATATA-DOCE

Ingredientes:

- 2 batatas-doces orgânicas médias, cortadas em cubos de 2,5 cm
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de chá de pimenta moída
- ¼ de colher de chá de canela em pó
- ⅓ de colher de chá de flocos de pimenta vermelha esmagados
- 400g de feijão branco ou cannellini, lavados e escorridos
- 1 xícara de caldo de osso ou caldo de legumes
- ½ lata de 400 ml de tomate em cubos
- ¼ de xícara de coentro fresco, picado
- Decoração opcional: iogurte grego integral (cerca de 2 a 3 colheres de sopa)

Modo de fazer:

Coloque uma panela grande com água para ferver. Coloque a batata doce na água e cozinhe até ficarem macias, por cerca de 7 minutos. Deixe de lado. Aqueça o óleo em fogo médio. Adicione os flocos de alho, cominho, canela e pimenta vermelha. Cozinhe por 30 segundos, mexendo continuamente. Adicione o feijão, o caldo e o tomate e mexa até ficar bem misturado. Leve para ferver; reduza a fervura e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 7 minutos. Adicione as batatas e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 7 minutos. Misture o coentro. Pode decorar com um pouco de iogurte grego natural.

BOLINHO DE SALMÃO

Ingredientes:

- 450 g de salmão selvagem enlatado (também pode usar atum light em pedaços)
- 1 ½ xícara de farinha de aveia
- 2 ovos, batidos
- ½ xícara de iogurte grego
- 2 colheres de sopa de ghee ou azeite derretido
- 3 colheres de sopa de cebolas picadas
- 1 colher de sopa de salsa fresca picada
- 1 colher de chá de endro seco (ou pode usar 1 colher de sopa de endro fresco picado)
- ½ colher de chá de sal
- Pimenta a gosto
- ½ colher de sopa de óleo de abacate, para untar

Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma de pão com óleo de abacate. Misture a farinha de salmão e aveia em uma tigela com um garfo e um mexedor. Mexa os ovos com iogurte e ghee/óleo derretido e coloque no salmão e adicione as especiarias. Coloque a mistura numa forma de pão. Asse por 45-55 minutos ou até ficarem assados.

TRUTA ASSADA

Ingredientes:

- 1 batata orgânica, cortadas em cubos de 2,5 cm
- 2 colheres de chá de azeite de oliva
- ¼ de cebola média, em fatias finas
- ¼ de pimentão picado
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- 2 xícaras de couve picada
- 120 g de truta selvagem (ou alabote)
- Ramo de tomilho

Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque as batatas com 1 colher de chá de óleo em uma panela para refogar, em fogo médio. Tampe e cozinhe por 7 minutos, mexendo de vez em quando. Deixe de lado. Aqueça 1 colher de chá de azeite em fogo médio-baixo em uma frigideira que pode ir ao forno. Adicione a cebola, a pimenta e o vinagre, tampe e cozinhe por 2-3 minutos ou até ficar macio. Adicione a couve e as batatas cozidas à mistura e mexa bem. Coloque a truta com os legumes, adicione sal, tomilho e pimenta a gosto. Cubra e coloque a frigideira no forno. Asse por 10 minutos, até que o peixe esteja cozido.

SALGADINHOS DE COUVE COM MOLHO TZATZIKI**Ingredientes:**

- 1 maço de couve
- 2 colheres de sopa de óleo de abacate

Molho Tzatziki:

- ½ xícara de pepino em cubos
- ½ xícara de iogurte grego
- 1 colher de chá de azeite extravirgem
- 2 colheres de chá de hortelã fresca picada e ou endro
- 1 ½ colheres de chá de suco de limão
- 1 dente de alho médio, prensado ou picado
- ¼ de colher de chá de sal marinho

Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Remova as folhas de couve das hastes e pique ou corte em pedaços de 5 cm. Lave e seque bem a couve. Misture a couve com óleo e a coloque sobre uma assadeira forrada com papel manteiga. Adicione sal a gosto. Experimente suas especiarias favoritas (alho, cominho, páprica defumada, etc.) para adicionar sabor. Asse por 10-15 minutos ou até ficar crocante.

Molho: Misture todos os ingredientes.

GRÃO DE BICO TOSTADO COM MOLHO DE CÚRCUMA APIMENTADO**Ingredientes:**

- ½ xícara de grão de bico (enxaguado e escorrido, se for enlatado)
- ½ colher de sopa de óleo abacate

Molho de cúrcuma:

- ½ colher de chá de açafrão
- ¼ de colher de chá de páprica
- ½ colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de tahine
- Gotas de azeite
- Suco de limão

Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Enxágue e seque o grão de bico. Misture o grão de bico com o óleo e a coloque sobre uma assadeira forrada com papel manteiga. Adicione sal a gosto. Experimente suas especiarias favoritas (alho, cominho, páprica defumada, etc.) para adicionar sabor. Asse por 30-40 minutos, até que fiquem crocantes e douradas. Tome cuidado para não queimar. Molho: misture todos os ingredientes.

BARQUETAS DE MAMÃO

Ingredientes:

- ½ mamão, cortado longitudinalmente
- ½ xícara de iogurte grego simples
- 1 colher de sopa de manteiga de amêndoa, derretida
- 1 colher de sopa de mel
- Pitada de canela
- 1 colher de chá de sementes de cânhamo
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 1 colher de sopa de nozes em cubinhos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha puro
- ½ xícara de cerejas congeladas, descongeladas no micro-ondas

Modo de fazer:

Bata a baunilha e iogurte. Retire as sementes do mamão. Coloque o iogurte no centro do mamão. Cubra com as sementes de cânhamo e chia, canela e nozes; regue com manteiga de amendoim e mel. Coma com uma colher.

MOLHO DE FEIJÃO MARAVILHOSO

Ingredientes:

- ½ lata de feijão preto, enxaguado e escorrido
- ½ lata de feijão carioca, enxaguado e escorrido
- ¼ de xícara de queijo ralado ou queijo fresco
- 1 colher de chá de molho picante (como o de Frank) ou 1/4 de colher de chá de pimenta caiena

Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Se o molho estiver muito grosso, adicione azeite e misture para ficar mais fino. Sirva com cenoura, aipo ou lascas de mandioca/couve (da seção de Lanches).

HÚMUS DE EDAMAME

Ingredientes:

- ¼ de cebola pequena, cortada em pedaços
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de azeite
- ¼ de xícara de edamame
- 1 colher de chá de suco de limão

Modo de fazer:

Coloque a cebola e o alho em uma tigela para micro-ondas com 1/4 de xícara de água, tampe e leve ao micro-ondas por 4 minutos. Coloque todos os ingredientes em um processador de alimentos e bata até ficar homogêneo. Adicione sal e pimenta a gosto. Sirva com pepino fatiado, cenoura ou outros legumes da sua preferência. Isso também pode ser usado como patê para sanduíches ou como substituto da maionese.

PURÊ DE NOZES

Ingredientes:

- ¾ de xícara de iogurte grego natural
- ½ banana em fatias
- ½ xícara de framboesas congeladas, descongeladas no micro-ondas
- 1 colher de sopa de castanhas de caju
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 1 colher de sopa de manteiga de semente de girassol natural, derretida
- Pitada de canela
- 1 colher de chá de flocos ou lascas de coco sem açúcar
- Mel

Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes numa tigela. Separe-os por ingrediente individualmente no início e, em seguida, use uma colher para misturá-los/amassá-los todos juntos fazendo um "purê" caso você prefira uma textura um pouco mais mole.

ASINHAS TOSTADAS DE COUVE-FLOR

Ingredientes:

- 2 xícaras de couve-flor
- 1 colher de chá de azeite
- 1 pitada de alho em pó
- ½ - 1 xícara de molho picante

Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 220°C. Misture a couve-flor com o óleo, o molho picante e o alho em pó. Coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga por 45 minutos ou até dourar e ficar crocante. Adicione sal e pimenta a gosto.

FATIAS DE LARANJA COM CHOCOLATE

Ingredientes:

- ½ xícara de nibs de cacau ou pedaços de chocolate amargo com 85% de cacau ou mais
- 1 laranja, descascada em fatias
- 1 colher de sopa de azeite
- Sementes de chia, nozes picadas/sementes de girassol, para enrolar

Modo de fazer:

Em uma tigela de vidro, coloque o óleo e o chocolate no micro-ondas em incrementos de 30 segundos, mexendo entre cada período, até derreter. Remova e enrole as fatias de laranja até ficarem cobertas. Role nas sementes de chia ou nozes picadas/sementes. Coloque as fatias na assadeira forrada com papel manteiga e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até endurecer.

EMULSÃO DE KEFIR E MAMÃO

Ingredientes:

- ¾ de xícara de kefir simples
- ¾ de xícara de mamão, fresco ou congelado
- 1 colher de sopa de linhaça moída
- 1 colher de sopa de mel
- 3 folhas de hortelã
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

Modo de fazer:

Bata ou misture todos os ingredientes até ter consistência de um shake.

SALSÃO RECHEADO COM MANTEIGA DE AMÊNDOA E CHIA

A receita tradicional tem é feita com passas; essa opção fornece mais proteínas, fibras e ácidos graxos Omega-3.

Ingredientes:

- 1-2 talos de salsão (aipo), cortados em pedaços de 10 cm
- 2 colheres de sopa de manteiga de semente de girassol, manteiga de amêndoa ou manteiga de nozes preferida
- Pitada de canela
- ½ colher de sopa de sementes de chia
- ½ colher de sopa de sementes de cânhamo

Modo de fazer:

Recheie a dobra do salsão (aipo) com manteiga de amendoim. Salpique por canela e chia por cima.

Adicione um pouco de mel se quiser.

MORANGOS RECHEADOS

Ingredientes:

- 6 morangos, com o centro removido
- 2 colheres de sopa de queijo de cabra
- 6 nozes
- Canela
- 1 colher de chá - 1 colher de sopa de redução de balsâmico

Modo de fazer:

Coloque o queijo de cabra e 1 noz no centro de cada morango. Polvilhe com nozes.

Coloque a redução de balsâmico sobre os morangos.

SUSHI DE BANANA

Ingredientes:

- 1 banana
- 2-3 colheres de sopa de manteiga de amendoim sem açúcar ou manteiga de nozes preferida
- Nozes pecãs cortadas em pedacinhos

Modo de fazer:

Passe manteiga de amendoim por toda a banana e role nas nozes. Corte em fatias de “sushi”; coma com pauzinhos. Você também pode mergulhá-los em chocolate amargo derretido e refrigerar.

BOLO DE CANECA DE MAÇÃ E PROTEÍNAS COM ESPECIARIAS

Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$ de xícara de farinha de amêndoa
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de bicarbonato de sódio
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de tempero de torta de abóbora
- 1 colher de chá de azeite
- 1 pitada de sal kosher
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 ovo, batido
- 2 colheres de sopa de maçã picada
- 1 colher de sopa de mel

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes juntos e despeje em uma caneca que possa ser usada no micro-ondas. Leve ao micro-ondas por 1 a 2 minutos. Cubra com maçãs em cubos e acrescente canela extra, se desejar.

CHIPS DE ABOBRINHA COM MOLHO DE BERINJELA**Ingredientes:**

- 1 ovo, batido
- 1 ½ xícara de farinha de aveia
- 1 abobrinha média
- ¼ de xícara de queijo parmesão ralado
- ¼ de colher de chá de sal
- ¼ de colher de chá de páprica
- ¼ de colher de chá de pimenta
- ¼ de colher de chá de alho em pó
- ¼ de colher de chá de tempero italiano
- Spray de óleo de abacate

Molho:

- 1 berinjela, cortada ao meio
- 2 colheres de chá de azeite de oliva, dividido
- 1 cebola pequena, cortada em pedaços
- 4 dentes de alho
- 1 colher de chá de suco de limão

Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 220°C. Corte a abobrinha em hastes de 10 cm x 1 cm. Forre uma assadeira com papel alumínio e óleo. Combine todos os ingredientes secos. Embeba as hastes de abobrinha no ovo, depois seque os ingredientes e coloque na assadeira. Cubra com spray de óleo de abacate. Asse por 22 a 25 minutos e vire na metade.

Molho: Pré-aqueça o forno a 230°C. Pincele o lado cortado da berinjela com 1 colher de chá de óleo. Misture a cebola e o alho com o óleo restante. Asse a berinjela cortada em uma assadeira forrada com papel manteiga por 10 minutos. Adicione a cebola e o alho à assadeira e asse por mais 10 a 15 minutos. Coloque a polpa da berinjela na tigela do processador de alimentos. Combine os ingredientes adicionais no processador de alimentos e bata até ficar homogêneo. Adicione sal e pimenta a gosto. Sirva com pepino fatiado, cenoura ou outros legumes da sua preferência. Isso também pode ser usado como patê para sanduíches ou como substituto da maionese.

STRONG
N A T I O NTM

STRONGNation.com