

Cardápio Fitness de Inverno

Segunda-feira

Almoço:

Sopa de abóbora com gengibre

Ingredientes: abóbora cabotiá, gengibre fresco, cebola, alho, azeite, sal e pimenta.

Modo de preparo: Refogue os temperos, adicione a abóbora, cubra com água e cozinhe até amolecer. Bata tudo no liquidificador até ficar cremoso.

Jantar:

Arroz integral com legumes no vapor e tofu grelhado

Fonte de fibras e proteína vegetal leve.

Terça-feira

Almoço:

Quinoa com frango desfiado e brócolis salteados

Proteína magra + vegetal rico em antioxidantes.

Jantar:

Creme de ervilhas com hortelã

Sirva quente, com fio de azeite por cima e croutons integrais (opcional).

Quarta-feira

Almoço:

Escondidinho de lentilha com purê de mandioquinha

Saboroso, rico em ferro e fibras.

Jantar:

Sopa de couve-flor com cúrcuma e amêndoas laminadas

Cremosa, anti-inflamatória e reconfortante.

Quinta-feira

Almoço:

Strogonoff fit de frango com cogumelos e arroz integral

Use creme de ricota light ou iogurte natural no lugar do creme de leite.

Jantar:

Caldo verde funcional com couve e batata-doce

Use tofu defumado no lugar de linguiça, se quiser versão vegana.

Sexta-feira**Almoço:**

Macarrão integral com molho de tomate fresco e grão-de-bico

Com manjerição e azeite extra virgem.

Jantar:

Sopa de legumes com quinoa e ervas aromáticas

Completa, leve e digestiva.

Sábado**Almoço:**

Risoto integral de cogumelos e alho-poró

Use arroz arbório integral e parmesão light.

Jantar:

Caldo de feijão com couve e ovos pochê

Aconchegante e cheio de sabor.

Domingo**Almoço:**

Lasanha de berinjela com carne magra ou proteína vegetal

Alternativa saborosa ao prato tradicional.

Jantar:

Creme de cenoura com laranja e gengibre

Doce, leve e digestivo para encerrar bem a semana.