



mitburn®



BIODIVERSITE™

Cardápio

KATIA TOOKUNI

CRN: 8 1440



Cardápio

KATIA TOOKUNI
CRN: 8 1440

CARDÁPIO PROPOSTO PELA NUTRICIONISTA KATIA TOOKUNI COM DUAS OPÇÕES DE REFEIÇÕES (I E II).

PARA AMBAS PROPOSTAS A RECOMENDAÇÃO É DE BEBER NO MÍNIMO 1,5L DE ÁGUA + 500ML DE CHÁS NATURAIS, ASSOCIADA A ADMINISTRAÇÃO DO MITBURN.

01

Desjejum I

SUPLEMENTAÇÃO

Beber água + 90mg de LumineCense Inn

ALIMENTAÇÃO

1 xícara de café, ou chá preto

Omelete de 2 ovos com legumes (pode incluir 2 colheres de sopa de cenoura ralada, ou 1 folha de couve picada, ou 1 tomate picado com cebola)



SUPLEMENTAÇÃO

300mg Codage junto ao suco

ALIMENTAÇÃO

Suco de 1 folha de couve (ou ½ pepino) + suco de maracujá, ou limão + água + 1 colher de linhaça



ALIMENTAÇÃO

Opção I: Chá gelado de maçã e canela

30 minutos antes do almoço: Tomar 150ml de chá de alecrim

Opção II: 500 ml de água gelada aromatizada com folhas de hortelã

30 minutos antes do almoço: Tomar 150ml de chá de alecrim



ALIMENTAÇÃO

Salada de folhas variadas (consumo livre)

3 colheres de sopa de legumes (brócolis, vagem, couve-flor, cenoura) temperado com azeite, e ervas aromáticas

3 colheres de sopa de arroz integral

1 concha media de feijão

120g de uma carne (frango, ou peixe, ou carne bovina)



ALIMENTAÇÃO

Salada de folhas à vontade

1 filé grelhado (120g) com legumes e cebola assada

3 colheres de sopa de sopa de arroz integral

1 concha media de feijão



ALIMENTAÇÃO

Opção I:

Pelo menos 1 hora após o almoço: chá de cavalinha, ou chá de melissa

Ao final da tarde: tomar 1 suco de 20g de amoras + água + ½ maçã + 1 colher de sopa de semente de linhaça

Ou consumir 1 banana pequena com 1 colher de sopa de semente de linhaça

Opção II:

1 copo de chá gelado de melissa, ou camomila

30g de chocolate amargo



ALIMENTAÇÃO

4 colheres de sopa de Legumes assados no forno com um fio de azeite de oliva, uma pitada de sal

(brócolis, couve flor, cenoura, abobrinha, berinjela...)

2 colheres de sopa de grão de bico (ou 60g de batata doce assada)

120g de uma carne (frango ou peixe)

Antes de dormir: chá de melissa



ALIMENTAÇÃO

Salada de folhas à vontade

Temperar com azeite de oliva e 1 colher de sopa de mix de sementes.

Omelete de 2 ovos com legumes (abobrinha cenoura, chuchu...).

(ou 1 hambúrguer caseiro grelhado)

Antes de dormir: Tomar 1 xícara de chá de melissa





Receitas

Mix de sementes para saladas

INGREDIENTES

¼ xícara de castanha de caju
¼ xícara de castanha de baru
¼ xícara de gergelim
¼ xícara de semente de abóbora
¼ xícara de semente de girassol
páprica defumada, ou picante à gosto
páprica doce à gosto
1 fio de azeite de oliva
sal à gosto

PREPARO

Saltear com um pouquinho de azeite, castanha de caju, baru (descascada e picada), sementes de abóbora, sementes de girassol, gergelim, páprica defumada e uma pitada de sal. Tostar para ficar crocante

Molho de saladas e legumes

INGREDIENTES

1 maço de manjericão
2 castanhas do pará (castanha do Brasil)
picadas
1 dente de alho
4 colheres de sopa de azeite extra virgem
Pimenta do reino moída na hora
Sal à gosto

PREPARO

Lave o manjericão, seque-o e pique-o juntamente com as castanhas. Ponha tudo em um pilão e tempere colocando 4 colheres de sopa de azeite, uma pitada de sal, pimenta-do-reino (moída na hora) e o alho descascado. Misture bem amassando todos os ingredientes com o pilão. Cubra e deixe o molho repousar por 15 minutos

Molho de ervas para salada

INGREDIENTES

1 col. (chá) de orégano

2 col. (sopa) de suco de limão

2 col. (sopa) de manjeriço fresco picado

1 col. (chá) de folhas de sálvia picadas

1 col. (sopa) de azeite de oliva

Sal a gosto e pimenta do reino moída na hora

PREPARO

1. Pique todas as ervas e misture com os outros ingredientes
2. Deixe marinar por 30 minutos e sirva.

INGREDIENTES

500 g de carne moída

1 maço de cheiro verde

Sal e temperos à gosto

Farinha de aveia, ou farinha de Banana

Verde para dar consistência (cuidado para não colocar muito, pois pode ficar quebradiço)

PREPARO

1. Em uma travessa, misture todos os ingredientes
2. Faça o formato do hamburguer na palma da mão
3. Coloque em uma frigideira antiaderente com o mínimo de óleo
4. *Pode ser congelado e descongelado individualmente conforme o uso. Rende 4 porções.

INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de amêndoas (ou farinha de castanha de caju)

1 colher de sopa de fermento em pó biológico para pão

1 colher de café de sal

3 ovos

2 colheres de sopa de óleo de coco derretido (em estado líquido)

PREPARO

1. Em um bowl, misture todos os ingredientes, começando pelos secos e depois os molhados.
2. Mexa bem, coloque em uma forma de bolo inglês untada com óleo de coco.
3. Leve ao forno pre- aquecido a 180 graus, por 35 minutos, ou até assar.

INGREDIENTES

1 folha de couve (preferir orgânica)
½ maçã
3 rodela de cenoura orgânica
1 colher de café de gengibre ralado
Chá de Dente de Leão (gelado)
300mg de Codage

PREPARO

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber.

INGREDIENTES

1 rodela de abacaxi

4 folhas de Hortelã

1 copo de chá gelado de cavalinha

300mg de Codag

PREPARO

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber.