

AMADO GABRIEL DA SILVA

Integrante do Software EngWhere
A Portentosa Cozinha do Futuro



A PODEROSA DIETA DO FUTURO

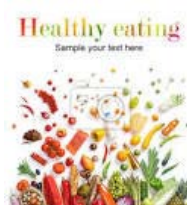
Alto consumo de frutos do mar, probióticos, base mais saudável com algas e sementes, condimentos secos, pimentas vermelhas e um modo de preparo que privilegia o vapor, a fervura e a salmoura.

O sabor umami, alimentos termogênicos, alimentação detox e calorias negativas (com exercícios) ao seu dispor.

Emagrecimento sem limites, sem sofrimento, definitivo e prazeroso.

Cozinha oriental e mediterrânea, com condimentos indianos ao alcance de todos.

Adendo: A Dieta do Rambo!





A Poderosa DIETA DO FUTURO

Para os epicuristas, tudo que se faz deve causar satisfação e prazer. O importante é atingir a felicidade, estado caracterizado na época (341 - 271 a.C.) pela *aponia*, a ausência de dor e *ataraxia* ou imperturbabilidade da alma.

É de se esperar, pois, que se as Dietas e as Academias de Ginástica existissem naquela época seriam inclusas, pasmem, entre as atividades prazerosas.

Não discorreremos tão profundamente como gostaríamos sobre as academias, mas que fique claro que sua prática ou malhação similar (1 hora por dia, 6 vezes por semana), é obrigatória para a dieta surtir efeito.

Mas, continuando sem perturbar nem provocar a alma:

1. Evite que a dieta o deixe com fome. Além de não causar perda de peso, irá fazer com que o organismo absorva o máximo dos nutrientes ingeridos, podendo mesmo engordar.
2. Uma única regra pétrea: evite tomar líquido nas refeições. Ao limpar as vias alimentares o organismo poderá entender que a refeição está reiniciando e desejará renovadas porções. Os líquidos também diluem o suco gástrico e alguns favorecem a fermentação, aumentando os gases.
3. Habitue-se a ingerir comidas com sabor mais delicado, mais suave ou com temperos diferentes e sofisticados. Faça do requinte um prazer maior que a saciedade.
4. Não é tão somente requinte nossa proposta. Estamos seguros em oferecer um prazer ainda mais amplo: a possibilidade de "comer a vontade e emagrecer" ou, para os nem tão afoitos, "comer sem parcimônias e emagrecer".

Sumário

Alto consumo de frutos do mar, probióticos, base mais saudável com algas e sementes, condimentos secos, pimenta vermelha e um modo de preparo que privilegia o sal, o vapor ou a fervura.

01.00	APRESENTAÇÃO
01.02	Estratégias Básicas
01.03	Técnicas Principais
01.04	A Dieta do Futuro
02.00	AS RECEITAS
02.01	Sobre os Pratos Principais
02.02	Diversos / Complementos
02.03	Café da manhã / Lanches
02.04	Lanchinhos
02.05	Almoço
02.06	Jantar
03.00	TEORIA
04.00	A DIETA DO RAMBO
05.00	ACOMPANHAMENTO & CONTROLE



Estratégias Básicas

Para garantir o sucesso da empreitada faremos uso de:

- a) Umami nas refeições principais
 - . Por provocar um gosto residual e uma saciedade prolongado;
 - . Por aumentar a produção de líquido na boca durante a ingestão e naturalmente reduzir a necessidade de líquidos nas refeições
 - b) Também ns refeições principais, condimentos (temperos e ervas secas) dando preferência ao Garam Masala indiano.
 - . Por provocar um gosto residual e uma saciedade prolongado;
 - . Por acrescentar benefícios específicos a determinados indivíduos.
 - c) Consumo de muito líquido em horário apropriado (evitar entre 1 hora antes das principais refeições até 2 horas depois) . Usar e abusar do chá emagrecedor, chá seca barriga, chá verde e água (todos com limão).
 - d) Não negligenciar as proteínas, como peixes, frutos do mar e ovos.
 - e) Queijo Minas fresco prioritariamente no Café da Manhã, por sustentar sem engordar.
 - f) Finalmente, e não menos importante, estão os Termogênicos (alimentos que aceleram o metabolismo) e os de Calorias Negativas (embora não comprovadamente, que gastam mais calorias no processo de mastigação e digestão do que as que contém).
- Nestes casos o "Comer a Vontade" torna-se quase uma realidade, com as Dietas se tornando exercícios de criatividade para formar bons pratos com esses ingredientes. Uma atividade epicurista por excelência.

Técnicas Principais

Métodos de cozimento: vapor, fervura ou sal;
Preferir alimentos fermentados ou minimamente processados;
Consumir frutos do mar (em substituição às carnes vermelhas);
Consumir sistematicamente vegetais, algas e cogumelos;
Combinar alimentos integrais, frutas, verduras e legumes e baixa ingestão de processados;
Consumir chá (com limão) durante o dia ou nos intervalos das refeições;
O uso sistemático do kimchi e da pimenta gochujang coreanos, da sopa detox no jantar, do tempero garam masala indiano, do chá com limão, dos cogumelos e do queijo Minas no café da manhã, são as bases desta dieta;
Ver ainda Dieta K-Pop (Dieta Coreana), que nos inspirou, em greenme.com.br



A Dieta

Clique no botão DIETA-TABELAS, acima, para melhor visualizar (ou editar) a Dieta proposta a seguir.

Opção I

08:00 - Café da manhã: queijo minas fresco + pão árabe + chá c/ limão + 2 xíc. café preto
10:00 - Lanchinho (manhã): 1/2 banana quente com 1 colher (sopa) de aveia + canela
11:00 - Líquido 1 h antes do almoço: chá verde (2 copos)
12:00 - Almoço: kimchi + peixe grelhado (total 300 g, por exemplo)
14:00 - Líquido 2 h após o almoço: água ou chá c/ limão
15:30 - Lanche da tarde: 1 banana c/ 1 colher de sobremesa de farelo de aveia + café ou 1 fatia de melancia ou melão em cubos c/ chia
17:00 - Lanchinho (tarde): mix de castanhas + chá
19:00 - Jantar: sopão de legumes Detox com peito de frango (ou Gaspacho com camarão)
22:00 - Ceia: maçã

Opção II

08:00 - Café da manhã: 1 ovo mexido com couve ou espinafre + pão árabe + café preto
10:00 Lanchinho (manhã): Suco verde (couve + hortelã + limão + gengibre)
11:00 Líquido 1 h antes do almoço: água c/ limão
12:00 Almoço: salada no pote + peixe grelhado ou frutos do mar
14:00 Líquido 2 h após o almoço: água ou chá c/ limão
15:30 Lanche da tarde: torradas + queijo minas fresco + ½ fruta + café preto
17:00 Lanchinho (tarde): barrinha de frutas secas (zero) + Chá +Café
19:00 Jantar: torta de couve flor + cenoura c/ aliche
22:00 Ceia: 1 copo iogurte desnatado + 1 colher(sopa) aveia

Opção III

8: 00 Café da manhã: panqueca de espinafre recheada + chá verde + café preto
10:00 Lanchinho (manhã): 1 fatia de melancia ou melão ou ½ pêra
11:00 Líquido 1 h antes do almoço: água c/ limão
12:00 Almoço: rocambole ovos, couve-flor, cenoura, abobrinha, etc.
14:00 Líquido 2 h após o almoço: água ou chá c/ limão
15:30 Lanche da tarde: suco verde (couve + hortelã + limão + gengibre)
17:00 Lanchinho (tarde): chá + 1 torrada integral + café
19:00 Jantar: creme de cogumelos + torrada integral
22:00 Ceia: gelatina diet

Opção IV

8: 00 Café da manhã:
10:00 Lanchinho (manhã):
11:00 Líquido 1 h antes do almoço:
12:00 Almoço: gaspacho com camarão grelhado
14:00 Líquido 2 h após o almoço:
15:30 Lanche da tarde:
17:00 Lanchinho (tarde):
19:00 Jantar:
22:00 Ceia:



Os Ingredientes Básicos

Baixa caloria
Abobrinha
Acelga
Aipo
Algas
Alho
Alho poró
Amoras
Aspargo (verde)
Banana
Batata doce (com moderação)
Berinjela;
Brócolis
Canela (queima calorias)
Carne vermelha
Castanha do Pará
Cebola roxa
Chá seca barriga
Chá emagrecedor
Chá verde (termogênico)
Cogumelos
Couve-flor
Folhas verdes (couve, espinafre, manjerição, etc.)
Gelatina
Gengibre
Jiló
Laranja com bagaço
Maxixe
Melão
Morangos
Ovos
Pepino
Pimentão V/A/V
Pimenta vermelha
Repolho
Rúcula
Tomates
Torradas de pão árabe
Vagem
Vinagre de maçã

Melhores Frutas (sem excesso. No café da manhã acompanhar com um pedaço de queijo ou um punhadinho de frutos secos ou castanhas)

Preferir as frutas menos maduras

1. Abacaxi
2. Maçã
3. Pêra (com casca).
4. Kiwi
5. Mamão
6. Melancia (menos recomendada por pouca fibra)
7. Banana (verdinha)





Sobre os Pratos Principais

Kimchi

Prato típico na Coreia: o Kimchi coreano contém pouquíssimas calorias. Contém lactobacilos que ajudam na perda de peso porque controlam o apetite e reduzem os níveis de açúcar no sangue. Suas fibras, assim como o sabor umami (que provocam um gosto residual prolongado), ajudam a manter o corpo saciado por mais tempo e regulando as comilanças desenfreadas, inimigas maiores das dietas.

Podemos afirmar ser um prato para consumo prolongado sem restrições e não somente para uma dieta de curta duração.

Os índices de obesidade na Coreia são baixos e a expectativa de vida alta. Sua dieta promete fazer uma limpeza na pele e melhorar a saúde em geral e a longo prazo.

A longo prazo a dieta não especifica quantidades, nem calorias necessárias por dia.

O que ela recomenda é uma escolha mais baseada em alimentos nutritivos, como sopas, legumes, verduras e pouco consumo de gorduras, doces e carnes vermelhas.

No caso das sopas presentes no cardápio, há ainda o uso de alimentos picantes, que comprovadamente atuam acelerando o metabolismo e ajudando na perda de peso.

Não há lanches. Utilizar bastante chás, tomam bastante água, frutas, mix de castanha, evitando frituras. A palavra de ordem é Alimentação Saudável.

Existem estudos que demonstram que frutas, legumes e alimentos fermentados como kimchi, podem auxiliar no controle dos níveis de açúcar no sangue e de colesterol, além de baixar a pressão sanguínea.

O incentivo à prática de exercícios físicos, combinado com uma readaptação alimentar que privilegia porções menores, e feitas com métodos de cozimento mais saudáveis, favorece claramente o emagrecimento.

Chucrute

Prato rico em probióticos, pouca caloria e baixíssimo preço.

Versátil, permite formar pratos completos ou substituir ingredientes.

Combina com carnes, saladas e sopas e dura 6 meses na geladeira.

Gaspacho

Gaspacho ou caspacho é uma sopa fria à base de hortaliças, com destaque para o tomate, o pepino e o pimentão, muito popular no sul de Portugal (Alentejo e Algarve), no sul de Espanha (nomeadamente, na Andaluzia, na Estremadura, em Múrcia, em Castela-La Mancha e na Comunidade Valenciana), bem como no México e outros países centro-americanos. É geralmente produzido e consumido no verão.

É um prato que permite o uso de diversos ingredientes criando variações que vão desde receitas picantes até algumas mais suaves. Nossa receita é própria para a perda de gordura localizada.

Salmorejo

Salmorejo é um batido cremoso oriundo da Espanha, mais concretamente de Córdoba, na região da Andaluzia. É confeccionada com tomate, alho, migas de pão, azeite, vinagre, sal e opcionalmente pimento verde.

A sua consistência assemelha-se a um puré ou a um molho (em contraste com o gaspacho espanhol, que normalmente é líquido), podendo ser acompanhado por clara de ovo cozido picada, presunto picado e algumas gotas de azeite. Tal como o gaspacho, é um batido frio de vegetais que se consome sobretudo no sul da Espanha, nos meses mais quentes do verão.

Diferenças entre o Salmorejo e o Gaspacho

O salmorejo e o gaspacho espanhol têm diferenças fundamentais na textura, sendo o primeiro mais denso, com uma textura mais próxima de uma maionese suave, por levar mais pão e mais azeite. Os ingredientes são também diferentes, já que o salmorejo não leva pepino, nem pimento, algumas regiões.



Garam masala

Ayurveda, ao pé da letra, quer dizer "ciência da vida", e reúne princípios para uma alimentação que visa a felicidade e a longevidade. É uma filosofia de cura indiana que guia o indivíduo para que ele retorne ao seu equilíbrio energético e restabeleça a harmonia do seu corpo..

Ingredientes

- 3 folhas de louro
- 1 noz moscada
- 25 sementes de cravo
- 1 lasca de canela 5cm
- 30 pimenta de reino (pretas, vermelhas e brancas)
- 2 colheres (chá) de sementes de cominho
- 1 colheres (chá) de sementes de coentro
- 2 colheres (chá) de açafrão da terra
- 2 colheres (chá) de páprica picante
- 2 colheres (chá) de gengibre em pó
- 2 estrela de aniz
- 6 cardamomos verdes (só as sementes)
- 1 colher (chá) de erva doce
- 1 colher (chá) de alho desidratado
- 1 colher (sopa) de coco ralado seco
- 3 pimenta da Jamaica
- 3 zimbro
- 1 colheres (café) de pimenta vermelha em pó

Preparo

Aquecer por 2 minutos em uma frigideira, acrescente no final os pós finos e o alho e deixe esquentando mais 1 minuto, desligue o fogo e aguarde esfriar

Bata em um moedor de grãos, mix, liquidificador ou pilão.

Passe por uma peneira e armazene em um vidro tampado.



Ghee ou manteiga clarificada (indiana)

Preparo

Em uma panela aqueça a manteiga (preferivelmente sem sal) em fogo baixo até espumar 2 vezes. Ela irá se separar em três camadas. Desligue o fogo.

A de cima é a espuma. Retire-a com uma colher.

Com a colher ou conche retire delicadamente a gordura (amarela), que é a manteiga clarificada, cuidando para que fique na panela os sólidos do leite, a água, o açúcar, o sal (brancos).

Pode-se ainda coá-la em coador de café ou pano de malha fina para retirar os vestígios.

Conserve-a embalada.

A manteiga se conservará durante mais tempo e suportará melhor as altas temperaturas (em frituras e confitados). Perderá sua textura habitual, ficando mais parecida com o azeite.

O Ghee promove sensação de saciedade e potencializa o metabolismo.

Sal de ervas

½ xícara (chá) de sal marinho (ou rosa)

1 colher (sopa) de orégano

1 colher (sopa) de alecrim

1 colher (sopa) de cúrcuma

1 colher (sopa) de cominho

1 colher (sopa) de coentro em grãos

1 folha de louro

Preparo

Bata tudo em um triturador de grãos e armazene em pote de vidro bem tampado. Use a mistura para salgar os alimentos.

Vitamina de banana (antes de ir à academia)

(½ copo)

Ingredientes

1 banana média

100 ml de iogurte natural

1 colher (chá) cacau

Bater no liquidificador



02.03.02

Panqueca de espinafre

Panqueca de espinafre

Ingredientes

- 1 xícara de leite de coco
- 2 ovos
- 1 colher de chá de sal
- 3 xícaras de folhas de espinafre cruas
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 colher de café de azeite

Preparo

1. Em um liquidificador, coloque o leite de coco, os ovos, o sal e as folhas de espinafre. Bata por 1 minuto;
2. Adicione a farinha de aveia e bata por mais 1 minuto;
3. Para fritar, unte uma frigideira média com o azeite. Coloque uma concha de massa por vez, deixando cozinhar por 2 minutos antes de virar a pancake;
4. Frite por mais 1 minuto do outro lado e está pronto. Repita o processo até acabar a massa e recheie as panquecas como preferir!

Sugestões de Recheio

1. Use as panquecas como pão e coma com queijo minas frio
2. Pizza de mussarela (ou minas) + manjerição + tomate (assado na frigideira)
3. Chucrute + tomate picado.

Ovos Mexidos

Componentes

- 2 ovos mexidos (pouco sal);
- 1 fatia de queijo branco;
- 1/2 mamão papaia + 1 colher de chia;
- Suco verde



02.03.04

Pão de queijo de frigideira

Pão de queijo de frigideira

Misturar e levar à frigideira em fogo baixo

1 ovo

1 colher (sopa) de tapioca

1 colher de sopa de queijo cottage ou ricota

1 colher de chá de linhaça.

Suco antioxidante

1 laranja

1/2 cenoura

1/2 beterraba

1 polpa natural de frutas vermelhas.

Chá emagrecedor / seca barriga / verde / preto

Ingredientes

1,5 litros de água fervente;

3 colheres (sopa) de chá seco;

1 colher (café) de canela (que também é termogênica).

1 colher (café) de gengibre (em pó ou ralado)

Suco de 1 limão médio.

4 cravos da Índia

Opcional: hortelã

Opcional: 1 colher (café) de alecrim

Opcional: 1 colher de (chá) de hibisco

Prefira não usar adoçante.

Preparo

Após lançar os ingredientes na água manter a vasilha fechada por 15 minutos.

Após esfriar levar à geladeira



02.04.02

Smoothie de banana com aveia

Smoothie de banana com aveia

Ingredientes

- 1 banana grande
- 1/2 xícara de aveia
- 1 colher de chá de sementes de chia
- 1 xícara de leite de soja

Preparo

Corte a banana em pedaços e leve ao congelador para permanecer durante a noite.

Em um liquidificador, coloque todos os demais ingredientes e mantenha na geladeira pelo mesmo período.

De manhã, adicione a banana congelada e bata tudo até virar um smoothie.

Suco de Tomate

Ingredientes

- 3 tomates maduros sem casca e sem sementes
- 300 ml de água gelada
- ½ pepino com casca (raspado levemente)
- Suco de 1 limão
- Pimenta do reino
- 1 ou 2 ramos de manjeiricão (ou hortelã)
- 1 pitada de sal

Preparo / Dicas

Bater no liquidificador até homogeneizar

Prefira beber sem coar e sem adoçante.

Antes de preparar esta receita leia a de Gaspacho, sua similar mais rica (sopa)

Suco Verde

Ingredientes

- 2 folhas de couve;
- Suco de 1 limão;
- 1 maçã pequena com casca;
- Hortelã
- 1 colher de café de gengibre ralado;
- 200 ml de água gelada (ou água de coco ou meio a meio).

Preparo / Dicas

Bater no liquidificador até homogeneizar

Prefira beber sem coar e sem adoçante.

Acrescente (a seu critério): espinafre e/ou chia, linhaça, sementes de girassol, de abóbora, pepino, aipo, etc.



A DIETA DO FUTURO

Engenho & Requite

02.05.

Almoço

Os pratos dos itens Almoço e Jantar podem ser revesados conforme gosto e conveniência do Usuário

.





Gaspacho com camarão grelhado

Gaspacho ou caspacho é uma sopa fria à base de hortaliças, com destaque para o tomate, o pepino e o pimentão, muito popular no sul de Portugal (Alentejo e Algarve), no sul de Espanha (nomeadamente, na Andaluzia, na Estremadura, em Múrcia, em Castela-La Mancha e na Comunidade Valenciana), bem como no México e outros países centro-americanos. É geralmente produzido e consumido no verão.

Ingredientes

2 colheres de sopa de azeite de oliva

½ cebola roxa cortada em fatias

2 dentes de alho cortados

½ pimentão verde, vermelho e amarelo cortados em fatias

1 tomate cortado em 4 partes

Pimenta Tabasco a gosto

20 ml de vinagre de Jerez ou vinagre de vinho tinto

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

1 pepino cortado em rodela

Para os camarões

1 colher de sopa azeite de oliva

1 camarão pistola grande

Pimenta do reino a gosto

Sal a gosto

Preparo

1. Em uma frigideira aqueça o azeite de oliva e frite a cebola, os dentes de alho cortados grosseiramente, os pimentões e o tomate.

2. Tempere com pimenta Tabasco a gosto.

3. Mexa bem, tempere com sal e pimenta do reino.

4. Regue com o vinagre de Jerez e deixe evaporar.

5. Reserve na geladeira.

Camarões

6. Em uma frigideira aqueça o azeite de oliva.

7. Frite o camarão e tempere com sal e pimenta do reino.

8. Reserve.

Decoração

9. Em um liquidificador disponha o Gaspacho, acrescente o pepino e regue com azeite de oliva. Bata bem.

10. Decore com o camarão e sirva frio.



02.05.02

Kimchi (coreano/japonês)

Kimchi

A dieta coreana é baseada na culinária tradicional do país. Ela conta com alimentos minimamente processados e grande variedade de vegetais, frutas, grãos integrais e probióticos, como o Kimchi, um prato popular na Coreia, é feito com repolho fermentado e outros vegetais.

Ingredientes

- . 1 maço de acelga
- . Sal grosso (para desidratar a acelga, os pimentões, o pepino e a cenoura)

Recheio

- . 1 cenoura (em raspas fininhas)
- . 1 pimentão médio vermelho (cortado em tiras fininhas)
- . 1 pimentão médio amarelo (cortado em tiras fininhas)
- . 1 pepino japonês (cortado em tiras fininhas)
- . 1 nabo pequeno comprido (cortado em palitinhos fininhos)
- . 5 talos de salsão (ou aipo) cortados em tiras
- . 3 tomates maduros picadinhos (ou uma lata de tomate cubetti)
- . 4 talos de aspargo verde
- . 1 pera (cortado em tiras)
- . 2 colheres (sopa) de pasta de gergelim
- . 2 colheres (sopa) de nozes
- . 8 anchovas picadinhas
- . 1 colher (café) gengibre ralado
- . 1 cebola média ralada
- . 1 colher (sobremesa) de azeitonas verdes fatiadas
- . 1 colher (sobremesa) de azeitonas pretas fatiadas
- . 5 colheres (sopa) de azeite
- . 3/4 da masala

Masala (para temperar o recheio e a cobertura)

- . 1 colher (café) pimenta do reino branca
- . 4 colher (sopa) pimenta coreana Cochugaru (usar de 3 a 6)
- . 2 colher (sopa) de mel
- . 2 colheres (sopa) de gergelim branco
- . 1,5 colher (chá) de aji-no-moto

Cobertura (únicos ingredientes que vão ao fogo)

- . 7 dentes de alho fatiados
- . 80 g cogumelos picadinhos (Paris ou shiitake)
- . 2 colher (sopa) de cebolinha salsa
- . 2 colher (chá) de páprica picante
- . 2 colheres (sopa) de manteiga ghee
- . 4 colheres (sopa) de shoyo
- . 2 colheres de vinagre balsâmico (se precisar deglacear)
- . 1/4 da masala (acima)

Preparo

. Ainda sem lavar, corte o talo inferior e separe as folhas da acelga. Salgue ambos os lados das folhas e deixe-as descansar por 2,5 horas ou até desidratarem.

Salgue também por 1 hora a cenoura, o pepino, os pimentões, o aipo e o aspargo (se for verde) e, a seu critério, o aipo, o nabo.

Lave os vegetais para retirar o excesso de sal e escorra para retirar toda a água e fiquem crocantes.

. Misture com os tomates, a anchova, a cebolinha, as azeitonas e o shoyo para formar o recheio

. Hidrate os cogumelos deixando-os de molho em água fervente por 1/2 hora. Passe-os antes em água corrente. Reserve o caldo para outros pratos.



02.05.02

Kimchi (coreano/japonês)

O kimchi é um alimento de baixa caloria (18 kcal / 100 g) e contém altos níveis de vitaminas (vitamina C, b-caroteno, complexo de vitamina B, etc.), minerais (Na, Ca, K, Fe e P), fibra alimentar (24% em base seca) e outros componentes funcionais, como capsaicina, compostos de alil, gingerol, isotiocianato e clorofila. Fitoquímicos como isotiocianato de benzila, tiocianato e b-sitosterol são os compostos ativos encontrados nos kimchi que demonstraram funções anticâncer, antiobesidade e anti-aterosclerótica. - WIKI



Salada no pote

Consiste-se em armazenar as saladas em potes que conservam por cerca de 10 dias na geladeira.

Há diversas possibilidades e os potes, variados, são preenchidos em camadas:

1 molho diet (à base de iogurte, por exemplo)

Vegetais pesados (como tomate cereja, pepino em cubos, etc)

1 camada de proteína (como frutos do mar, sardinha, peixe grelhado)

1 camada de legumes cozidos

1 camada de folhas (a última e mais leve)

Antes de servir o pote é colocado de ponta cabeça para o molho (e os temperos) envolverem todos os ingredientes.

V. sugestões no Cardápio (página principal do software).

Salmorejo

Salmorejo é um batido cremoso oriundo da Espanha, mais concretamente de Córdoba, na região da Andaluzia. É confeccionada com tomate, alho, migas de pão, azeite, vinagre, sal e opcionalmente pimento verde.

A sua consistência assemelha-se a um puré ou a um molho (em contraste com o gaspacho espanhol, que normalmente é líquido), podendo ser acompanhado por clara de ovo cozido picada, presunto picado e algumas gotas de azeite. Tal como o gaspacho, é um batido frio de vegetais que se consome sobretudo no sul da Espanha, nos meses mais quentes do verão.

Ingredientes

1kg tomate Débora

2 cebolas médias

2 dentes de alho

Cheiro verde

Sal

Pimenta do reino

1 colher de açúcar

2 colheres de azeite

2 colheres de vinagre

Peito de peru defumado

2 ovos cozidos (9 min.)

Preparo

Bata tudo no liquidificador e coe.

Salpique cheiro verde, um pouco de ovos cozidos, peito de peru defumado e cortado e sirva a sopa fria ou quente.



02.05.05

Tikka Masala (Índia)

Chicken Tikka Masala (Índia)

A culinária indiana é caracterizada pelo uso abundante de especiarias, que podem nos ajudar a perder peso mais facilmente aumentando a temperatura corporal.

Ingredientes

Marinada

- 800 g de coxas de frango desossadas e sem pele cortadas em pedaços pequenos
- 1 xícara (chá) de iogurte natural
- 1 1/2 colheres (sopa) de alho picado
- 1 colher (chá) de gengibre
- 2 colheres (chá) de garam masala
- 1 colher (chá) de cúrcuma
- 1 colher (chá) de cominho moído
- 1 colher (chá) de pimenta da Caxemira (ou 1/2 colher de chá de pimenta vermelha em pó)
- 1 colher (chá) de sal

Molho

- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal/canola
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 cebolas pequenas (ou 1 grande) picadas finamente
- 1 1/2 colheres (sopa) de alho ralado bem fino
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado fino
- 1 1/2 colheres (chá) de garam masala
- 1 1/2 colheres (chá) de cominho moído
- 1 colher (chá) de açafrão em pó
- 1 colher (chá) de coentro moído
- 400 g de purê de tomate (molho de tomate/Passata)
- 1 colher (chá) de pimenta Kashmiri (opcional para cor e sabor)
- 1 colher (chá) de pimenta vermelha em pó (ajuste a gosto)
- 1 colher (chá) de sal
- 1 1/4 xícaras de creme pesado ou espesso (use leite evaporado para menos calorias)
- 1 colher (chá) de açúcar mascavo
- 1/4 xícara de água se necessário
- 4 colheres (sopa) de coentro fresco ou coentro para decorar

Preparo

Marinada

Em uma tigela, misture o frango com todos os ingredientes para a marinada de frango; deixe marinar por uma hora (ou durante a noite, se o tempo permitir).

Molho

Aqueça o óleo em uma frigideira grande ou panela em fogo médio-alto. Ao chiar, adicione pedaços de frango em lotes de dois ou três, certificando-se de não encher a panela. Frite até dourar por 3 minutos de cada lado. Reserve e mantenha aquecido. (Você terminará de cozinhar o frango no molho.)

Derreta a manteiga na mesma panela. Frite as cebolas até ficarem macias (cerca de 3 minutos) enquanto raspa os pedaços dourados presos no fundo da panela.

Adicione o alho e o gengibre e refogue por 1 minuto até perfumar, depois adicione garam masala, cominho, açafrão e coentro. Frite por cerca de 20 segundos até perfumar, mexendo ocasionalmente.

Despeje o purê de tomate, pimenta em pó e sal. Deixe ferver por cerca de 10-15 minutos, mexendo ocasionalmente até o molho engrossar e ficar com uma cor vermelho-acastanhada.



A DIETA DO FUTURO

Engenho & Requite

02.05.05

Tikka Masala (Índia)

Os pratos dos itens Almoço e Jantar podem ser revesados conforme gosto e conveniência do Usuário



Creme de Cogumelos

<https://www.youtube.com/watch?v=dMdJbtrIgXA>

Ingredientes

Cogumelos laminados (um ou mais tipo)

1 cebola

2 dentes de alho

Alho poró

Azeite, q.b.

Farinha de aveia

Tomilho, q.b.

1 lt caldo de legumes

250 ml natas leves

Preparo

1. Comece por colocar 1 fio de azeite num tacho e adicione a cebola, os dentes de alho e os cogumelos laminado e deixe refogar por alguns minutos até os cogumelos começarem a amolecer.
 2. Tempere com sal e pimenta, adicione a farinha de aveia e envolva bem. Junte alguns ramos de tomilho e o caldo de legumes. Deixe ferver por 5 a 8 minutos.
 3. Ao fim deste tempo, reserve alguns cogumelos para a finalização do prato e com um mix triture bem até obter um creme aveludado.
 4. Adicione as natas, envolva bem e deixe ferver por mais 3 a 5 minutos. Retire do lume.
 5. Sirva o creme de cogumelos, decore com os cogumelos reservados, com tomilho fresco e um pouco de pimenta preta.
-



02.06.02

Sopa de lentilha

Sopa de lentilha

Rendimento: 6 a 8 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

Sopa

3 colheres de sopa de azeite (ou ghee)

1 cebola picadinha

1 tomate sem pele e sem sementes, picadinhos

2 colheres de sopa de massa de tomate

½ un pimentão vermelho

3 dentes de alho espremidos ou picadinhos

2 colheres de chá de cominho

250 g de lentilha

1 folha de louro

Espinafre ou couve cortadas fininho.

1 un couve flor (ou brócolis) em floretes, branqueada ou cozida no vapor

1 colher de chá de orégano seco

2 colheres de chá de açafrão da terra

Opcional: 1 colher (sobremesa) garam masala

2 l de água (ou caldo de legumes ou de carne)

5 colheres de sopa de salsinha ou coentro picadinho

Pimenta do reino

Sal

Preparo

Lave e escorra as lentilhas no escorredor, descartando pedrinhas ou grãos defeituosos.

Esquente o azeite em uma panela de pressão em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 5 minutos.

Coloque o alho e o cominho e cozinhe por aproximadamente 2 minutos. Adicione lentilha, louro, orégano, curcuma, massa de tomate e sal. Misture bem e acrescente a água.

Tampe a panela e cozinhe em fogo médio-alto por 22 minutos depois que começar a pressão.

Se usar panela comum, o cozimento leva cerca de 50 minutos (em panela comum, se preciso, acrescente mais água ao longo do cozimento).

Ao final acrescente o espinafre ou couve e a couve flor.

Acerte o sal, acrescente pimenta do reino e salsinha ou coentro depois que a sopa estiver cozida.

Enquanto cozinha, faça uma ou mais das finalizações a seguir.

Finalização I

Cebolas caramelizadas e crocantes:

4 colheres de sopa de óleo vegetal

2 cebolas em fatias finas

sal a gosto

Quando o óleo estiver quente na panela, adicione as cebolas e o sal. Em fogo médio, mexa de vez em quando até que as cebolas fiquem quase marrons, bem



Sopão Detox

A sopa consiste-se em cozinhar em água (ou caldo de legumes) alguns dos os seguintes vegetais (limpos, descascados e cortados):

Abobrinha
Acelga
Aipo
Algas
Alho
Alho poró
Amoras
Aspargo (verde)
Batata doce (com moderação)
Berinjela;
Brócolis
Cebola roxa
Cogumelos
Couve-flor
Folhas verdes (couve, espinafre, manjerição, etc.)
Gengibre
Jiló
Maxixe
Pimenta vermelha
Pimentão V/A/V
Repolho
Tomates
Vagem
Etc.

Preparo

Cozinhar por 40 a 60 minutos.

Dica

Se preferir refogue em 1 colher de azeite, o alho, cebola e os temperos.

Fica também a critério salgar ou não (ou usar o sal de ervas). Idem ao refogar o frango desfiado.



02.06.04

Rocambole de legumes

Rocambole de Legumes

(10 porções)

https://www.youtube.com/watch?v=zp8_rZQkrhQ

Ingredientes

1 ½ abobrinha grande ralada

½ abobrinha grande em fatias (finas)

½ cebola grande ralada

½ cebola grande em fatias (finas)

½ cenoura grande ralada

½ cenoura grande em fatias (finas)

1 pimentão vermelho ou amarelo sem semente, cortado em rodela

10 ovos

Farinha de aveia

Opcional: farinha de linhaça

Opcional: 3 folhas de espinafre (ou couve) cortas fininho

Pimenta preta

Azeite

Sal para os ovos (já terá nos legumes)

Recheio

1 couve-flor cozida (bem macia) cortado em pedaços grandes com os talos

150 g de palmito pupunha

1 cebola grande cortada em quatro

Coco ralado fino

5 dentes de alho

Leite de amêndoas (ou coco, castanhas, etc.), se necessário à consistência

Pimenta do reino branca ou vermelha

90 g de aliche (ou kami) cortado picadinho

100 g de cogumelo cortado picadinho e escaldados

30 g de castanha de caju picotadas

Uma pitada de noz moscada

Sal (já tem na pupunha e no aliche)

Preparo

Salgue os vegetais ralados e fatiados e mantenha-os em travessa coberta por 2 horas até soltar o líquido. Lave-os depois para retirar o excesso do sal.

Bata os ovos e misture a aveia, os temperos e os vegetais ralados.

Em uma forma, forrada com papel manteiga, espalhe a massa em toda a superfície.

Sobre a massa coloque os vegetais em rodela (abobrinha, cenoura, pimentão, tomate e cebola), sobrepondo os anteriores, enfeitando escandalosamente a peça.

Leve a travessa ao forno a 180 ° C por 20 minutos.

Enquanto isso misture os ingredientes do recheio e leve ao liquidificador (a menos do aliche ou kami, dos cogumelos e das castanhas) que deverão ser acrescentados logo depois.

Retire a massa do forno com o papel e deixe esfriar. Coloque outro papel sobre a massa (prancha) e vire-as.

Pincele o recheio sobre a prancha. Enrole o rocambole (com ajuda do papel). Leve ao forno (180°) por mais 10 min.

Coloque o rocambole na geladeira por 1 hora se não estiver firme.

Retire e (se preferir) corte em fatias.



02.06.05

Torta de couve-flor

Torta de Couve-flor

(2 porções)

Ingredientes

Massa

600 g de couve-flor cozida (bem macia)

200 g pupunha

1 colher (chá) de sal

Pimenta do reino a gosto

Noz moscada a gosto

4 ovos

2 xícara de farinha de aveia (ou outra sem glúten: amaranto, grão-de-bico, feijão branco)

Recheio

1 cebola picada

2 dente de alho

1 cenoura ralada

Frango desfiado (400 g)

2 Tomates picados ou tomatinho cereja a gosto

Salsinha a gosto

Azeite

Queijo mussarela ralado (para gratinar)

Preparo

Recheio

Refogue no azeite, a cebola o alho e o frango. Acerte o sal e pimenta do reino, coloque os tomates, a cenoura e deixe apurar. Acrescente a gosto outros temperos (cúrcuma, páprica, etc.) Finalize com a salsinha. Reserve.

Massa

Num liquidificador ou processador, bata a couve-flor, a pupunha, os ovos, o sal, acerte temperos de pimenta do reino, noz moscada.

Depois de batido, misture o recheio à massa e cubra com o queijo ralado.

Unte uma assadeira com óleo, leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por uns 15-20 minutos aproximadamente.

Dicas

Sugestões de recheio: espinafre, tomate seco, queijo, frango, carne moída, alho-poró, aliche, aspargos.

Não tendo pupunha (macia) use palmito no recheio.



Gasto de Calorias por Atividade Física

(Calculado para uma pessoa de 70 kg)

Lembrando que 1 bife grelhado (filé mignon sem gordura, com 90g) tem 198 kcal.

Andando de bicicleta	180 a 300 kcal / hora
Balé	480 kcal / hora
Basquete	600 kcal / hora
Beijando	480 kcal / hora
Beijar e fazer carcias	60 kcal / hora
Boxe	660 kcal / hora
Caminhada	330 kcal / hora
Caminhando rápido	520 kcal / hora
Caminhar devagar	240 kcal / hora
Carregando bebz	141 kcal / hora
Capoeira	720 kcal / hora
Ciclismo	360 kcal / hora
Compra no Supermercado	270 kcal / hora
Corrida	600 kcal / hora
Corrida	500 a 900 kcal / hora
Cozinhar	168 kcal / hora
Danea de Salco	210 kcal / hora
Daneando rápido	605 kcal / hora
Deitado	77 kcal / hora
Digitando	95 kcal / hora
Dormindo	60 kcal / hora
Escrever	10 a 20 kcal / hora
Esqui aquitico	660 kcal / hora
Esqui na neve	450 kcal / hora
Estudar	120 kcal / hora
Exerckcio leve	310 kcal / hora
Falando ao telefone	85 kcal / hora
Fazer amor	190 kcal / hora
Ficar de pé	130 kcal / hora
Futebol	540 kcal / hora
Ginistica aeróbica	360 kcal / hora
Ginistica olímpica	360 kcal / hora
Golfe	180 kcal / hora
Handebol	600 kcal / hora
Hidroginistica	360 kcal / hora
Jiu-jjtsu	720 kcal / hora
Jogando vkdeo game	108 kcal / hora
Jogar futebol	580 kcal / hora
Judo	720 kcal / hora
Lavar louea	60 kcal / hora
Limpeza de casa	300 kcal / hora
Musculaeco	600 kcal / hora
Nataeco	540 kcal / hora
Nataeco	500 kcal / hora
Pintar casa	160 kcal / hora
Remo	660 kcal / hora
Subir escada	1000 kcal / hora
Tznis	540 kcal / hora
Trabalhar leve em pé	150 kcal / hora
Trabalho mental casa	60 kcal / hora
Volei	360 kcal / hora



A DIETA DO FUTURO

Engenho & Requite

03.01

Gasto de Calorias por Atividade Física



Regras & Dicas

- . Evitar molhos como ketchup, maionese e outros;
 - . Evitar refrigerantes e outras bebidas com sódio;
 - . Evitar caldos e outros alimentos industrializados (Dieta Mediterrânea);
 - . Programar semanalmente: não deixar faltar ingredientes em sua dispensa;
 - . Siga o horário das refeições mesmo sem fome. Caso sinta insistente vontade de comer em determinado horário, antecipe uns 10 minutos e torne padrão o novo horário.
 - . Proteínas (em quantidade moderada e alta): podem potencializar o emagrecimento por preservar a massa magra, ou seja, evita a perda de massa muscular no processo.
 - . Substituições (ou equivalência) no cardápio:
 - . Repolho x chucrute
 - . Chá SB (seca barriga) x chá emagrecedor (diuréticos e termogênicos).
 - . Pão árabe pequeno x pão de forma integral (1,5 fatias)
 - . Não misturar carboidratos.
 - . Evite beliscar o dia todo.
 - . Mastigue antes de digerir.
 - . Evite passar fome. Mantenha-se nutrido para evitar compulsões
 - . Beber 2 litros de água e chá verde por dia.
 - . Realizar atividade física, principalmente caminhadas, 60 minutos por dia.
 - . Teste sua Dieta. A cada 21 dias, por exemplo, saia da dieta e coma satisfatoriamente variações de procedência diversa (restaurante, casa de familiares, etc.), ou prefira consumir pratos de outra dieta, ainda que para ter idéia de seu potencial.
- Além das dicas da Dieta do Rambo, ao final, há outras opções:

- . Atkins
 - . Detox
 - . Dieta cetogênica (caracterizada pela eliminação de quase todos os alimentos ricos em carboidratos e aumento do consumo de alimentos ricos em gorduras boas, além manter uma boa quantidade de proteínas na alimentação. O organismo passa a utilizar a própria gordura como fonte de energia em vez dos carboidratos provenientes da alimentação.)
 - . Dieta crudívora (prega a ingesta apenas de alimentos crus, como o nome sugere, ou aquecidos até 40°C)
 - . Dieta DASH (do inglês "dieta que barra a hipertensão")
 - . Dieta das proteínas (ou hiper-protéica ou protéica, o aumento do consumo de alimentos ricos em proteínas e diminuição da ingestão de alimentos ricos em carboidratos. Comer mais proteínas ajuda a diminuir a fome e aumentar a sensação de saciedade).
- Resumindo a dieta: carne vermelha, queijo, ovos e frango
- . Dieta do Dr. Scarsdale (déficit e superávit calórico).
 - . Dieta do ovo
 - . Dieta K-Pop coreana
 - . Dieta Líquida
 - . Dieta Macrobiótica
 - . Dieta Mediterrânea
 - . Dieta Paleolítica (Paleo)
 - . Dieta South Beach
 - . Dieta Vegetariana / Vegana
 - . Equação de Harris-Benedict
 - . Fitness
 - . Jejum intermitente





Saúde: Calorias Negativas, Alimentos Termogênicos & Outros Otimismos

Os alimentos com calorias negativas são aqueles que (ainda não comprovadamente) o corpo precisa gastar mais calorias no processo de mastigação e digestão do que as presentes nesses alimentos, ajudando no emagrecimento.

São alimentos geralmente ricos em água e fibras que promovem a saciedade e ajudam a diminuir a vontade de comer ao longo do dia.

A maioria dos alimentos considerados com calorias negativas são as frutas, que podem ser consumidas como complemento do café da manhã, e os vegetais, que podem ser ingeridos como saladas, sopas ou refogados no almoço e no jantar.

Ingerir, quando possível, com casca e, no caso das laranjas, com o bagaço.

Alguns dos principais alimentos e bebidas com calorias negativas:

1. Brócolis;
2. Couve-flor;
3. Couve de Bruxelas;
4. Vegetais folhosos: acelga; agrião, rúcula, alface, bertalha, espinafre, couve-manteiga e chicória;
5. Cebola;
6. Pepino;
7. Pimenta vermelha;
8. Salsão;
9. Nabo;
10. Berinjela;
11. Cenoura crua;
12. Cogumelos;
13. Alho;
14. Vagem;
15. Aspargos;
16. Abobrinha;
17. Tomate;
18. Rabanete;
19. Limão;
20. Mamão papaia;
21. Frutas vermelhas: morangos, mirtilo, framboesa e amora;
22. Pêssego;
23. Melão e melancia;
24. Maçã;
25. Tangerina;
26. Bebidas: café, chás de ervas, água;
27. Ervas e especiarias: canela, cúrcuma, manjeriço, curry, alecrim, tomilho e orégano.

Alimentos Termogênicos

Ao contrário dos alimentos de calorias negativas, os alimentos termogênicos são reais. São os que têm a capacidade de acelerar o metabolismo, sendo um grande aliado no processo de emagrecimento. Entretanto, têm que estar associados a uma dieta equilibrada para surtir efeito.

- Pimenta vermelha: possui um composto que tem a capacidade de aumentar o metabolismo basal. A pimenta coreana, pela grande quantidade usada, colheites de sopa, é a campeã;

- Chá verde: extremamente rico em antioxidantes e cafeína, utilizado no auxílio da perda de peso, aumentando o metabolismo;





Esta seção destina-se a curiosidades e necessidades das dietas em geral, complementando as demais seções.

Alimentos calóricos que devem ser evitados

1. Pão branco
2. Refeições prontas congeladas
3. Embutidos
4. Massas
5. Bebidas açucaradas
6. Sorvete
7. Biscoitos e bolos prontos
8. Frituras
9. Macarrões instantâneos

Alimentos para ganho da massa muscular

A principal preocupação são as proteínas.

A ingestão diária recomendada pelos Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos (NIH em inglês) é de 0,8 grama de proteína por quilo de peso. Por exemplo uma pessoa de 90 kg, a quantidade de proteínas recomendada por dia é 72 g

O primeiro passo para uma alimentação saudável e rica em proteínas é, dentre as fontes animais, preferir peixes e aves, limitando a carne vermelha e evitando os alimentos ultra-processados.

As proteínas não são iguais. Varie as refeições para não deixar de consumir de diversas fontes todos os dias.



Alimentos que aumentam a saciedade

Alimentos de baixa caloria mas que aumentam a saciedade e satisfação por mais tempo, contribuindo para o emagrecimento.

Fibras e gorduras boas são substâncias capazes de aumentar a saciedade e a satisfação por si só.

Saladas

Abacate

Aveia

Sementes como chia e linhaça

Lentilha

Coco

Oleaginosas

Cereais integrais

Proteínas (as mais importantes: estimula a produção de serotonina, o hormônio que regula o humor e que também está associado à sensação de saciedade. Quando estamos com baixo nível de serotonina, a vontade de comer as famosas e perigosas "besteiras" aumenta).

Tofu

Canela: forte aliada na diminuição dos níveis de açúcar no sangue. Ela controla o apetite e também aumenta a velocidade do metabolismo.

Pipoca

São permitidos na dieta da proteína os alimentos que possuem baixo teor de carboidratos e ricos em proteínas, como:

- Carnes magras, peixe, ovo, presunto, presunto de peru;
- Leite desnatado, queijos brancos, iogurte desnatado;
- Leite de amêndoas ou qualquer noz
- Acelga, couve, espinafre, alface, rúcula, agrião, chicória, cenoura, repolho, tomate, pepino, rabanete;
- Azeite de oliva ou de linhaça, azeitonas;
- Castanhas, nozes, amêndoas;
- Sementes como chia, linhaça, gergelim, abóbora, girassol;
- Abacate, limão.

A dieta da proteína pode ser realizada durante 15 dias com 3 dias de intervalo, podendo ser repetida por no máximo mais 15 dias.



Alimentos que secam a barriga

Azeite. Quando comemos alimentos com gordura, ela se aloca pelo corpo e libera ácidos graxos que, por sua vez, servem de energia para as células. ...

Chá verde. ...

Limão. ...

Aveia e linhaça. ...

Pimenta. ...

Nozes. ...

Gengibre. ...

Frutas, como: abacaxi, abacate, melancia, morango e côco.

Suco de cranberry

Semente de chia

Pimenta Caieina

Oléo de Coco

Canela

Alho



Proteínas

A. Alimentos ricos em proteína de origem animal (recomendada 72 g/dia)

Alimentos	Porções	Proteínas (g)	Peso / %
1 - Leite integral/desnatado	200 ml	6	3,00
2 - Queijo cottage	50 g	6	12,00
3 - Iogurte natural	170 g	6	3,53
4 - Ovos inteiros	1 un	6	12,00
5 - Carne vermelha (magra)	100 g	20 a 25	23,00
6 - Peito de frango	100 g	20 a 23	21,00
7 - Peixes	100 g	20 a 25	23,00
8 - Peito de peru	100 g	20 a 25	23,00
9 - Camarão	100 g	20	20,00
10 - Whey protein, caseína e albumina	30 g	23	76,67
11 - Atum enlatado	100 g	25	25,00
12 - Filé de tilápia	85 g	20	23,53

B. Alimentos ricos em proteína de origem vegetal

1 - Aveia	100 g	17	17,00
2 - Pasta de amendoim	30 g	8,6	28,67
3 - Ervilha	100 g	7	7,00
4 - Amendoas	28 g	6	21,43
5 - Brócolis	96 g	3	3,13
6 - Soja	100 g	40	40,00
7 - Quinoa	100 g	12	12,00
8 - Semente de chia	100 g	16	16,00
9 - Lentilhas	100 g	9	9,00
10 - Feijão preto	100 g	9	9,00
11 - Amendoim	100 g	24	24,00
13 - Feijões	240 ml	15	6,25
14 - Leite de soja	200 ml	7	3,50

A alimentação fitness é uma forma de se alimentar que tem o intuito de melhorar a forma física, perder peso ou ganhar massa muscular. Geralmente está atrelada à prática de exercícios físicos.

Receitas, comida e alimentação fit podem ser caracterizadas como:

- Low carb: este termo está atrelado a receitas que têm pouco ou nada de carboidratos;
- Sem glúten: o glúten é um complexo de proteínas encontrado na farinha de trigo, na cevada e no centeio. Mas só precisa ser "cortado" da alimentação em três condições: doença celíaca, sensibilidade ao glúten não celíaca e alergia ao trigo;
- Sem lactose: esse carboidrato só deve ser retirado da alimentação de quem sofre com intolerância à lactose e algumas outras condições de saúde;
- Menos calóricas que as receitas ou alimentos convencionais;
- Proteica pela presença de suplementos, o whey protein, ou proteína do soro do leite, que em excesso pode sobrecarregar o corpo.



A Dieta do Rambo

A fome engorda, proteínas emagrecem.

O Umami, base de nossa dieta, descoberto no Japão em 1908, foi reconhecido cientificamente por volta de 1990 por pesquisadores da Universidade de Miami. Outros sabores estão sendo estudados, como o *kokumi* (associado à comidas gordurosas). Por exemplo, quando uma sopa ou um guisado ferve por várias horas, ele adquire um sabor mais rico e profundo. E quando o queijo é amadurecido, seu sabor se torna mais complexo e duradouro.

O *Kokumi* poderia ainda ter outro benefício: estimular o apetite à medida que envelhecemos, já que os idosos mostram tendência a perder olfato e paladar.

Alimentos ricos em Umami

Bastante utilizado no oriente há mais de 1500 anos, o umami (ou glutamato monossódico, sal sódico do ácido glutâmico e outros compostos deste ácido) está presente em alimentos ricos em proteínas, como:

Cebola
Tomate maduro (o mais rico entre os vegetais)
Algas kombu
Aspargo
Carnes em geral
Cenoura
Cogumelo
Ervilha
Frutos do mar
Leite materno
Milho
Nozes
Ovos
Queijos (parmesão o mais rico entre os queijos)
Shoyu,

Já os truques do Rambo ou da alimentação fitness, são outros. Sua prioridade são as proteínas para aumentar a massa muscular e reduzir gordura. Estão aqui com o intuito de ilustrar ou alertar sobre a propriedade de ingredientes que não nos referimos.



Alimentos termogênicos

Aceleram o metabolismo e facilitam a queima de gordura e o processo de emagrecimento.

- Aveia
- Castanhas
- Frutas vermelhas
- Chia
- Linhaça
- Arroz integral
- Amêndoas
- Chá-verde
- Iogurte
- Pimenta
- Gengibre
- Canela
- Guaraná em pó
- Óleo de Coco
- Abacate
- Clara de ovo

Carboidratos de baixa caloria

- Arroz integral. O arroz integral é mais saudável do que a versão branca. ...
- Aveia. A aveia é rica em cálcio, ferro, vitaminas do complexo B e proteínas. ...
- Quinoa. ...
- Grão-de-bico. ...
- Batata doce. ...
- Tapioca. ...
- Amaranto. ...
- Milho.



O que comer antes do treino

Cereais integrais com leite desnatado
Torradas de trigo integral
Iogurte desnatado ou sem gordura
Macarrão integral
Arroz integral com legumes
Frutas, como banana, maçã ou um smoothie
Legumes

O que comer depois do treino

Bastante água ou sucos naturais, como o de laranja
Carboidratos para repor os que foram queimados durante o exercício, como arroz e torradas integrais
Proteínas para ajudar a reparar e construir músculos, como ovos, peixes
Um belo prato de frango grelhado, arroz integral e vegetais são uma boa pedida, assim como salmão com batata doce ou torradas integrais com ovos.



Alimentos Whole Food Plant-Based Diet ("dieta à base de alimentos vegetais integrais")

Alimentos liberados na Plant-Based:

Leguminosas: feijões, soja, ervilha, lentilha, grão-de-bico;
Grãos integrais: arroz integral, milho, trigo em grãos;
Tubérculos: batata-doce, inhame e mandioquinha;
Hortaliças: frutas, verduras e legumes;
Leites vegetais sem açúcar;
Chás de ervas;
Café descafeinado;
Sucos naturais sempre sem açúcar e sem coar;
Cogumelos;
Temperos naturais: manjerição, alecrim, açafrão, pimenta-do-reino;
Oleaginosas: castanhas, amêndoas, nozes, etc.;
Gorduras saudáveis como azeite ou abacate;
Tofu.

Alimentos proibidos na Plant-Based

Açúcar e alimentos açucarados, como bolos, biscoitos e doces;
Carboidratos brancos refinados;
Excesso de sal;
Alimentos gordurosos ou fritos;
Embutidos;
Fast-food como lanches, batatas fritas, hambúrguer, cachorro-quente;
Refrigerantes e sucos artificiais;
Adoçantes artificiais;
Óleos processados;
Reduzir ou excluir totalmente os alimentos de origem animal como ovos, leite e carnes.



Retenção de água (alimentos)

As dietas constituem-se em perder não apenas gordura mas também água (retidas no organismo).

Sem perder massa muscular ou se desidratar. Alimentos que combatem a retenção

1. A Aveia
 2. Abobrinha
 3. Aipo
 4. Alho
 5. Amora
 6. Aspargo
 7. Berinjela
 8. Chá de cavalinha
 9. Chá de hibisco
 10. Couve flor
 11. Gengibre
 12. Limão
 13. Melão
 14. Morango
 15. Nabo
 16. Pepino
 17. Vagem
-
-



Conservando o Peso

- a) Aumento 100 gramas no consumo diário de vegetais ocorrerá 0,5 kg de perda de peso ao longo de seis meses;
- b) Beba 2 l de água por dia (ou outros líquidos sem açúcar ou adoçante);
- c) Não tomar líquidos 1 hora antes ou 2 após as refeições principais;
- d) Habitue-se a:
 - Consumir alimentos *in natura* ou minimamente processados;
 - Reduzir a ingestão de óleos, gorduras, sal e açúcar em suas refeições;
 - Comer regularmente e com atenção: mastigar bovinamente;
 - Planeje sua alimentação e organize seu dia para que todas as refeições sejam realizadas;
 - Crie uma rotina de exercícios físicos.

Para seu controle, mormente em refeições fora de casa, habitue-se a pesar o que geralmente ingere nas principais refeições, considerando saladas (e outras sólidas) e sopas. Como estará se alimentando principalmente de verduras e carne não haverá mudanças significativas que impeçam estabelecer um peso padrão (emagrecedor ou não). Este peso padrão irá facilitar-lhe também na montagem eventual das marmitas para congelamento, em que uma não deverá ter peso muito diferente da outra. Como em todas as receitas da Portentosa Cozinha do Futuro, privilegiamos os pratos de fácil elaboração, conservação por até 9 dias no congelador ou 60 dias no freezer, cozinha internacional em substituição ao feijão-arroz-bife-salada, pratos requintados, máxima variedade de ingredientes, condimentos indianos, etc.

Índices Orientativos

Sem comprovação os índices a seguir, encontram-se lançados como orientação e possibilidade de otimismo na empreitada:

1. Dieta da déficit e superávit calórico;
 2. Calorias negativas;
 3. Para emagrecer 1 kg será necessário dispensar ou consumir 7.000 kcal;
 4. Alimentos que aumentam a saciedade (relação acima);
 5. As proteínas impedem a perda de massa muscular (indesejável) e aumentam o emagrecimento da gordura (o que se espera). Será necessário saber dosar a quantidade ideal.;
 6. Uma pessoa dormindo e lendo irá consumir cerca de 2.000 kcal / di
 7. Fórmula para calcular o consumo de calorias diário (o metabolismo basal):
Mulher: $655 + (9.6 \times \text{peso em kg}) + (1.8 \times \text{altura em cm}) - (4.7 \times \text{idade em anos})$
Homem: $66 + (13.7 \times \text{peso em kg}) + (5 \times \text{altura em cm}) - (6.8 \times \text{idade em anos})$
O resultado deve ser ponderado com o nível de atividade física.
-



Acompanhamento & Controle

1. Para levantar o astral e corrigir erros da dieta, habitue-se a acompanhar diariamente e no mesmo horário seu progresso com medições de:

a) Peso.

Lembre-se que as medições variam principalmente em função da quantidade de água retida em seu organismo e o tipo de roupa que usa. Por isso pese-se sempre no mesmo horário preferivelmente com pouca roupa e na mesma balança.

b) Planejamento

Junto à tabela de lançamento das medições diárias do peso real crie também uma para as perdas diárias previstas para o mês (V. imagem abaixo).

c) IMC

O IMC é reconhecido como padrão internacional para avaliar o grau de sobrepeso e obesidade. É calculado dividindo o peso (em kg) pela altura ao quadrado (em metros).

$IMC = P / (Alt \times Alt)$.

Classificação

Entre 18,5 e 24,9: Normal

Entre 25,0 e 29,9: Sobrepeso

Entre 30,0 e 39,9: Obesidade

d) Circunferência abdominal

Mulheres - Normal: até 80 cm

Risco médio: acima de 80 cm

Risco alto: acima de 84 cm

Risco altíssimo: acima de 88 cm

Homens - Normal: até 90 cm

Risco médio: acima de 90 cm

Risco alto: acima de 94 cm

Risco altíssimo: acima de 102 cm

Salada de Acelga
japonesa / Kimchi
coreano



Sopa Detox

Abóbora cabotia, tomate, couve flor, salsão, escarola, brócoles, gengibre, cenoura e semente de Chia.
Não contém glúten e lactose. - 118 KCal

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
QUANTIDADE POR PORÇÃO 500ml (MEDIDA CASEIRA)		%VD(*)
Valor energético	118Kcal = 495 Kj	13%
Carboidratos	14g	5%
Proteínas	5g	7%
Gorduras Totais	8g	5%
Fibra alimentar	7g	28%
Sódio	529mg	22%

Torta de legumes sem farinha low carb
Tempero indiano (garam masala)



SALADA NO POTE

6ª CAMADA:
SEMENTES OU CARBOIDRATOS

5ª CAMADA:
VEGETAIS FOLHOSOS

4ª CAMADA:
PROTEÍNA ANIMAL OU VEGETAL

3ª CAMADA:
HORTALIÇA E OLEAGINOSAS

2ª CAMADA:
LEGUMES E LEGUMINOSAS

1ª CAMADA:
MOLHOS E TEMPEROS





Salada grega



6 CHÁS EMAGRECEDORES

CHÁ DE GENGIBRE

Acelera o metabolismo, facilitando o emagrecimento



CHÁ VERDE

Acelera o metabolismo, queimando gordura



CHÁ DE HIBISCO

Tem ação diurética, elimina gordura da barriga e quadris



CHÁ DE CAMOMILA

Tem propriedades diuréticas, inibe o apetite



CHÁ DE AMORA

Efeito diurético, evitando a retenção de líquidos



CHÁ PRETO

Acelera o metabolismo, queimando o excesso de gordura



CALORIAS DOS ALIMENTOS

Verduras e legumes

Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal
Abóbora cozida	4 col. sopa	100 g	40
Abóbora moranga cozida	1 pedaço médio	20 g	10
Abobrinha cozida	1 xíc. chá picada	166 g	18
Acelga cozida	1 xíc. chá	206 g	23
Agrião	1 xíc. chá	42 g	10
Alcachofra em conserva	1/4 xíc. chá picado	50 g	8
Alface	1 folha	8 g	1
Alfafa	1 xíc. de chá	50 g	38
Alho-poró	1 xíc. de chá	100 g	30
Almeirão (50g)	1 pires de chá	50 g	14
Aspargo em conserva	1 unidade	10 g	1
Azeitona	1 unidade	3 g	4
Batata doce cozida	1 xíc. chá picada	200 g	230
Batata cozida	1 unidade	140 g	71
Batata frita	1 escumadeira	100 g	267
Berinjela cozida	1 xíc. chá picada	206 g	43
Berinjela italiana	4 col. sopa	40 g	209
Bardana	1 pires de chá	100 g	90
Beterraba cozida	1 unidade média	125 g	55
Beterraba crua	1 unidade média	140 g	65
Brócolis cozido	1 xíc. chá picado	107 g	26
Broto de bambu	1 xíc. chá	70 g	17
Broto de feijão	1 xíc. chá	70 g	44
Cará cozido	2 unidades	100 g	120
Cebola cozida	1 unidade	100 g	41
Cebolinha em conserva	1/2 xíc. chá	50 g	18
Cenoura cozida	1 unidade média	100 g	54
Cenoura crua	1 unidade média	120 g	54
Chuchu cozido	1 xíc. chá picado	155 g	29
Cogumelo em conserva	1 xíc. chá	107 g	26
Couve manteiga refogada	1 prato fundo	88 g	58
Couve-flor cozida	1 xíc. chá picada	136 g	19
Espinafre refogado	1 xíc. chá picado	205 g	29
Mandioca cozida	1 pedaço médio	50 g	57
Mandioquinha cozida	1 unidade	115 g	72
Nabo	1 xíc. chá picado	142 g	14
Palmito em conserva	1/4 xíc. chá picado	50 g	14
Pepino (relish)	1 1/2 col. sopa	15 g	19
Pepino japonês	1 unidade	130 g	16
Picles	1 col. sopa	15 g	6
Pimentão amarelo	1 col. sopa picado	24 g	6
Quiabo refogado	1 unidade	15 g	2
Rabanete	1 unidade	30 g	4
Repolho branco	1 xíc. chá picado	94 g	13
Repolho roxo	1 xíc. chá	77 g	5
Rúcula	1 prato fundo	50 g	7
Seleta de legumes enlatada	1 xíc. chá	130 g	78

Carne bovina

Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal
Almôndega caseira frita	1 unidade média	50 g	102
Bife à milanesa	1 unidade média	80 g	230
Bife à parmegiana	1 unidade média	150 g	491
Bife de fígado	1 unidade grande	130 g	293
Bife grelhado (contra-filé com gordura)	1 unidade média	100 g	278
Bife grelhado (contra-filé sem gordura)	1 unidade média	90 g	200
Bife grelhado (filé mignon sem gordura)	1 unidade média	90 g	198
Bife grelhado (miolo de alcatra sem gordura)	1 unidade média	90 g	217
Bife rolê	1 unidade média	100 g	179
Caldo de carne em tablete “Knorr”	1 unidade	9.5	25
Carne assada	1 fatia média	90 g	259
Carne cozida (lagarto)	1 fatia média	75 g	134
Carne cozida (músculo)	1 fatia média	75 g	146
Carne moída refogada (acém)	1 col. sopa	30 g	64
Carne seca cozida	1 pedaço médio	65 g	205
Carpaccio	10 fatias	80 g	120
Costela de boi assado	1 pedaço médio	40 g	181
Espetinho de carne na brasa	1 unidade	50 g	119
Hambúrguer (frito)	1 unidade	85 g	219
Hambúrguer (grelhado)	1 unidade	85 g	178
Picanha na brasa (sem gordura)	1 pedaço médio	100 g	238
Quibe assado	1 pedaço grande	80 g	145
Quibe frito	1 unidade grande	85 g	176

Carne suína

Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal
Bacon frito	1 fatia média	15 g	99
Bisteca de porco (na brasa)	1 unidade	100 g	280
Costela de porco (assada)	1 unidade	115 g	462
Leitão assado	1 pedaço médio	85 g	190
Lombo assado	1 fatia	100 g	125
Paio	1 unidade	160 g	363
Pernil assado	1 fatia	100 g	158
Rabo de porco (cozido)	3 unidades	100 g	377
Tender assado	1 fatia	100 g	121
Toucinho (frito)	1 fatia	15 g	105

Embutidos

Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal
Apresuntado “Perdigão”	1 fatia	30 g	114
Chester “Perdigão”	2 fatias	30 g	36
Copa “Sadia”	10 fatias	40 g	137
Linguiça de frango (na brasa)	1 unidade média	60 g	146
Linguiça de porco (na brasa)	1 unidade média	60 g	177
Lombinho “Ceratti”	2 fatias	50 g	78
Mortadela “Ceratti”	3 fatias	50 g	120
Peito de peru “Perdigão”	2 fatias	30 g	33
Presunto cozido com capa de gordura			
“Sadia”	2 fatias	40 g	62
Presunto cozido sem capa de gordura			
“Perdigão”	2 fatias	40 g	48

Salada de maionese e batata	5 colheres de sopa	190 g	290	Presunto parma “Sadia”	2 fatias	40 g	84
Tomate	1 unidade	109 g	16	Salame “Sadia”	7 fatias	40 g	148
Tomate seco	2 col. sopa	30 g	101	Salsicha	1 unidade	50 g	146
Vagem	1 xíc. chá	140 g	25	Salsicha de frango	1 unidade	50 g	120
				Salsicha de chester	1 unidade	50 g	90

Aves

Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal
Caldo de galinha em tablete “Knorr”	1 unidade	9,5 g	20
Chester assado	1 fatia fina	20 g	41
Coxa de frango assada com pele	1 unidade	46 g	99
Coxa de frango cozida sem pele	1 unidade	46 g	77
Espetinho de coração de frango na brasa	1 unidade	50 g	104
Espetinho de frango na brasa	1 unidade	50 g	80
Fígado de galinha cozido	1 col. sopa	25 g	35
Filé de frango à milanesa	1 filé médio	140 g	435
Filé de frango à parmegiana “Sadia”	1 filé médio	275 g	335
Filé de frango grelhado	1 unidade média	125 g	199
Frango ensopado	1 peito médio	180 g	229
Hamburguer de frango (grelhado)	1 unidade	85 g	164
Hamburguer de peru (grelhado)	1 e 1/2 unidade	80 g	166

Miúdos de galinha	1 moela média	18 g	29
Nuggets de frango	5 unidades	130 g	326
Peru assado	1 fatia média	32 g	52

Sobrecoxa de frango assada com pele	1 unidade	65 g	169
-------------------------------------	-----------	------	-----

Sobrecoxa de frango assada sem pele	1 unidade	65 g	151
-------------------------------------	-----------	------	-----

Massas

Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal
Canelone de ricota com molho branco	1 unidade	30 g	127
Capelete de carne com molho de tomate	1 col. de servir	45 g	141
Capelete de frango com molho rosê	1 col. de servir	45 g	176
Lasanha à bolonhesa com molho branco “Sadia”	1 pedaço grande	325 g	343
Lasanha de queijo e presunto	1 pedaço médio	150 g	256
Lasanha quatro queijos	1 pedaço médio	150 g	257
Macarrão à putanesca (molho de tomate, azeitona preta e aliche ou alcaparras)	1 prato fundo	200 g	290
Macarrão alho e óleo	1 prato fundo	200 g	438
Macarrão ao sugo	1 prato fundo	200 g	274
Macarrão com molho bolonhesa	1 prato fundo	200 g	302
Macarrão com molho branco, ervilha e presunto	1 prato fundo	200 g	438
Macarrão instantâneo sabor carne “Maggi”	1 pacote	85 g	376
Macarrão instantâneo sabor galinha caipira light “Nissin”	1 pacote	88 g	261
Macarrão instantâneo sabor quatro queijo “Nissin”	1 pacote	88 g	399
Nhoque à bolonhesa	1 col. de servir	65 g	200
Panqueca de carne	1 unidade média	80 g	229
Pasta com champignon e ervas “Maggi”	1 prato raso	90 g	318
Pasta com molho de tomate e bacon “Maggi”	1 prato raso	90 g	339
Penne ao funghi “Pastarotti”	1 prato raso	88 g	306
Quiche de alho poró “Melhor Bocado”	1 unidade	120 g	329
Quiche de frango “Melhor Bocado”	1 unidade	120 g	336
Quiche de queijo “Sadia”	1 fatia	113 g	357
Quiche de queijo e bacon “Melhor Bocado”	1 unidade	120 g	357

Leguminosas

Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal
Ervilha em conserva “Jurema”	1 xíc. chá	130 g	109
Fava em conserva “Zenny”	1 xíc. chá	125 g	130
Feijão branco cozido	1 concha peq.	65 g	79
Feijão branco em conserva “Jurema”	1 xíc. chá	130 g	105
Feijão carioca cozido	1 concha peq.	59 g	41
Feijão mulatinho cozido	1 concha peq.	59 g	73
Feijão preto cozido	1 concha peq.	59 g	69
Grão de bico cozido	1 concha peq.	60 g	82
Grão-de-bico em conserva “Casino”	1 xíc. chá	130 g	154
Lentilha cozida	1 concha peq.	60 g	65
Tremoço	1 xíc. chá	65 g	50

Ovos

Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal
Gemada	1 porção	150 ml	210
Omelete com queijo mussarela	1 porção	100 g	220
Omelete simples	1 unidade	65 g	110
Ovo cozido	1 unidade	45 g	71
Ovo de codorna	1 unidade	10 g	16
Ovo frito	1 unidade	50 g	105
Ovo mexido simples	1 unidade	60 g	120

Barras de cereais

Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal
Amêndoas com chocolate “Nutry”	1 unidade	20 g	128
Banana “Nutry”	1 unidade	25 g	90
Barra de frutas “Supino”	1 unidade	26 g	83
Barra de Granola Crocante com Aveia e Mel “Nature Valley”	1 unidade	20 g	89
Brigadeiro “Trio”	1 unidade	25 g	100
Canela e gengibre “Soyos Woman Care”	1 unidade	25 g	85
Castanha com chocolate “Nutry”	1 unidade	25 g	110
Cereal orgânico em barra “Quinua Real”	1 unidade	25 g	89
Chocolate com cookies “Hershey’s”	1 unidade	25 g	115
Coco “Neston”	1 unidade	25 g	110
Com soja sabor maçã sollys “Nestlé”	1 unidade	25 g	82
Creme sabor banana “Hersheys”	1 unidade	25 g	115
logurte “Nutrinho”	1 unidade	20 g	69
Pavê de chocolate light “Trio”	1 unidade	20 g	69
Proteína banana “Trio”	1 unidade	42 g	135
Proteína chocolate “Trio”	1 unidade	42 g	130
Recheio de banana “Nutry”	1 unidade	30 g	117
Torta de morango “Quaker”	1 unidade	22 g	94

Bebidas não alcoólicas

Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal
----------	--------	---------	------

Raviole de carne com molho de tomate	1 col. de servir	45 g	156	Água tônica “Antartica”	1 lata	350 ml	105
Raviole de queijo com molho branco	1 col. de servir	45 g	174	Água tônica diet “Antartica”	1 lata	350 ml	0
Torta de frango com catupiry “Sadia”	1 fatia	125 g	399	Água-de-coco “Kerococo”	1 copo	200 ml	45
				Bebida à base de soja sabor abacaxi			
Torta de palmito “Sadia”	1 fatia	125 g	392	“Sollys”	1 copo	200 ml	78
Torta de palmito com catupiry com massa de iogurte “Sadia”	1 fatia	125 g	317	Bebida à base de soja sabor maçã	1 copo	200 ml	71
				“Ades”			
Torta de peito de peru “Sadia”	1 fatia	125 g	414	Bebida à base de soja sabor maçã light	1 copo	200 ml	43
Torta de presunto e queijo “Melhor Bocado”	1 unidade	120 g	319	“Ades”	1 copo	200 ml	78
				Bebida à base de soja sabor original	1 copo	200 ml	78
				“Ades”	1 copo	200 ml	90
				Bebida à base de soja sabor pera	1 copo	200 ml	90
				“Shefa”	1 copo	200 ml	90

Pães

Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal				
Bisnaguinha “Seven Boys”	1 unidade	20 g	59	Bebida energética “Red Bull”	1 lata	250 ml	110
Ciabatta	1 unidade grande	80 g	247	Bebida energética “Red Bull” sugar free	1 lata	250 ml	10
Croissant de queijo	1 unidade grande	80 g	328	Café com açúcar	1 xíc. café	50 ml	26
Croissant simples	1 unidade grande	67 g	276	Café com adoçante	1 xícara	50 ml	2
Pão alemão “Wickbold”	1 fatia	72 g	125	Café com leite integral	1 xícara	100 ml	45
Pão com canela e passas “Nutrella”	1 fatia	25 g	71	Café com leite integral e açúcar	1 xícara	100 ml	69
Pão de alho na brasa	1 unidade	50 g	187	Café com leite desnatado	1 xícara	100 ml	28
Pão de batata com catupiry	1 unidade	70 g	190	Café com leite desnatado e açúcar	1 xícara	100 ml	52
				Café sem açúcar	1 xíc. café	50 ml	2
				Café Mocha com leite integral e chantili do Starbucks	1 copo	300 ml	360
Pão de batata simples	1 unidade	50 g	137	Café Mocha com leite destanatado do Starbucks	1 copo	300 ml	220
Pão de centeio “Nutrella”	1 fatia	25 g	61	Cappuccino tradicional puro	1 xícara	100 ml	65
Pão de coco “Panco”	1 fatia grande	50 g	159	Cappuccino tradicional com açúcar	1 xícara	100 ml	89
Pão de forma “Pullman”	1 fatia	25 g	62	Cappuccino com leite desnatado e adoçante	1 xícara	100 ml	48
Pão de forma integral linhaça “Pullman”	1 fatia	25 g	61	Cappuccino com canela pequeno do Fran’s Café	1 xícara	50 ml	52
Pão de forma light “Nutrella”	1 fatia	17 g	36	Cappuccino com canela grande do Fran’s Café	1 xícara	100 ml	95
Pão de forma sem casca “Wickbold”	1 fatia	17 g	43	Cappuccino chocolate pequeno do Fran’s Café	1 xícara	50 ml	129
Pão de hambúrguer	1 unidade	50 g	177	Cappuccino chocolate grande do Fran’s Café	1 xícara	100 ml	251
Pão de hambúrguer com gergelim	1 unidade	50 g	188	Café mocha pequeno do Fran’s Café	1 xícara	50 ml	66
Pão de hot dog	1 unidade	50 g	133	Chocolate quente submarino do Fran’s Café			
				Café	1 xícara	100 ml	305
Pão de milho “Panco”	1 fatia grande	40 g	120	Caldo de cana	1 copo	200 ml	138
Pão de queijo coquetel “Forno de Minas”	1 unidade	25 g	71	Chá branco “Feel Good”	1 copo	200 ml	0
Pão de queijo coquetel light “Forno de Minas”	1 unidade	14 g	30	Chá mate natural “Matte Leão”	1 copo	200 ml	74
Pão de queijo recheado com requeijão “Forno de Minas”	1 unidade	27 g	74	Chá mate natural diet “Matte Leão”	1 copo	200 ml	5
Pão de soja light “Pullman”	1 fatia	25 g	49	Chá preto com limão “Lipton”	1 lata	340 ml	122
Pão francês	1 unidade	50 g	135	Chá preto com limão light “Lipton”	1 lata	340 ml	0
Pão francês integral	1 unidade	50 g	135	Chá preto sabor pêssego “Nestea”	1 lata	340 ml	118
Pão francês sem miolo	1 unidade	30 g	75	Chá verde sabor laranja com gengibre “Feel Good”	1 copo	200 ml	0
Pão integral sem casca light “Wickbold”	1 fatia	14 g	29	Isotônico sabor açaí-guaraná			
Pão italiano	1 fatia	40 g	137	“Gatorade”	1 copo	200 ml	48
Pão preto “Nutrella”	1 fatia	28 g	70	Isotônico sabor tangerina “Gatorade”	1 copo	200 ml	48
Pão sírio	1 unidade grande	50 g	180	Milk shake de café do Fran’s Café	1 copo	500 ml	668
				Milk shake de chocolate diet do Fran’s Café			
Pão sovado “Seven Boys”	1 fatia	50 g	156	Café	1 copo	500 ml	292
				Franccino Mocha com chantili do Fran’s Café	1 copo	500 ml	498
Pão sueco		30 g	100	Franccino Mocha sem chantili do Fran’s Café	1 copo	500 ml	246
Torrada canapé “Bauducco”	9 unidades	30 g	119	Refresco em pó sabor manga “Mid”	1 copo	200 ml	26
Torrada de alecrim com azeite “In Citta”	3 unidades	15 g	78	Refresco em pó sabor uva “Tang”	1 copo	200 ml	26
Torrada de alho “Flório”	6 unidades	30 g	122	Refresco em pós sabor morango silvestre “Clight”	1 copo	200 ml	6
Torrada integral “Bauducco”	3 unidades	30 g	116	Refrigerante “Pepsi” Twist	1 copo	200 ml	94
Torrada salgada “Bauducco”	3 unidades	30 g	119	Refrigerante “Pepsi” Twist light	1 copo	200 ml	0
Torrada tradicional “Pita Toast”	30 unidades	30 g	111	Refrigerante “Sprite” zero	1 copo	200 ml	0

Cereais & Farináceos

Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal				
All-bran “Kellogg’s”	3/4 xic. chá	40 g	104	Refrigerante Coca Cola	1 copo	200 ml	85
Amido de milho “Maizena”	2 col. sopa	22 g	76	Refrigerante Coca Cola light	1 copo	200 ml	0
Arroz à grega	1 col. sopa	13 g	18	Refrigerante Coca Cola zero	1 copo	200 ml	0
Arroz branco cozido	1 col. sopa	31 g	36	Refrigerante de limão “H2O”	1 copo	200 ml	0
Arroz integral cozido	1 col. sopa	31 g	34	Refrigerante guaraná “Antartica”	1 copo	200 ml	80
Aveia (farinha) “Quaker”	1/2 xic. chá	50 g	180	Refrigerante guaraná diet “Antartica”	1 copo	200 ml	0
				Refrigerante sabor laranja “Fanta”	1 copo	200 ml	90
Aveia em flocos “Quaker”	2 col. sopa	30 g	140	Refrigerante sabor laranja light “Fanta”	1 copo	200 ml	8
Cereal Matinal Fibre 1 “Nestlé”	3/4 xic. chá	40 g	86	Refrigerante sabor uva “Fanta”	1 copo	200 ml	104
Cereal nescau “Nestlé”	3/4 xic. chá	30 g	116	Refrigerante sabor uva light “Fanta”	1 copo	200 ml	12
Corn Flakes “Kellogg’s”	1 xic. chá	30 g	110	Refrigerante soda limonada “Antartica”	1 copo	200 ml	92
Creme de arroz “Yoki”	2 e 1/2 col. sopa	22 g	74	Suco africano de lichia “Ceres”	1 copo	200 ml	105
Farinha de mandioca torrada “Yoki”	1/4 xic. chá	40 g	135	Suco africano de uva vermelha “Ceres”	1 copo	200 ml	116
				Suco concentrado sabor maracujá	1 porção p/		
Farinha de milho “Yoki”	1/2 xic. chá	40 g	146	“Maguary”	misturar	22 ml	13
Farinha de rosca “Yoki”	3 col. sopa	30 g	112	Suco de abacaxi (caseiro) *	1 copo	200 ml	86
Farinha de trigo “Dona Benta”	1/2 xic. chá	50 g	180	Suco de cranberry “Juxx”	1 copo	200 ml	110
Farinha láctea “Nestlé”	4 col. sopa	30 g	119	Suco de laranja “Mais”	1 copo	200 ml	127
Farofa de linhaça com passas e damasco seco	1 col. sopa	25 g	105	Suco de laranja (caseiro) *	1 copo	200 ml	116
Farofa de mandioca pronta “Yoki”	1 col. sopa	35 g	144	Suco de limão (caseiro) *	1 copo	200 ml	10
Farofa de mandioca com bacon	1 col. sopa	35 g	161	Suco de maçã “Del Valle”	1 copo	200 ml	92
Farofa de soja pronta “Yoki”	1 col. sopa	35 g	149	Suco de maçã “Yakult”	1 copo	200 ml	80
Fécula de batata “Yoki”	2 col. sopa	20 g	70	Suco de maçã “Del Valle”	1 copo	200 ml	92
Fubá de milho “Yoki”	1/2 xic. chá	40 g	136	Suco de maçã “Yakult”	1 copo	200 ml	80
Gérmen de trigo “Mãe Terra”	1 col. sopa	10 g	30	Suco de maçã light “Del Valle”	1 copo	200 ml	35
Granola “Kellogg’s”	1/2 xic. chá	40 g	138	Suco de manga “Fruthos”	1 copo	200 ml	99
Linhaça “Mãe Terra”	1 col. sopa	10 g	45	Suco de manga (caseiro) *	1 copo	200 ml	86
Milho (espiga)	1 unidade	100 g	132	Suco de manga light “Fruthos”	1 copo	200 ml	87
Milho em conserva “Etti”	1 xic. chá	130 g	103	Suco de maracujá (caseiro) *	1 copo	200 ml	20
Mucilon de arroz “Nestlé”	3 col. sopa	21 g	79	Suco de melão (caseiro) *	1 copo	200 ml	60
Mucilon de milho “Nestlé”	3 col. sopa	21 g	79	Suco de milho verde	1 copo	200 ml	271
Musli “Casino”	1/2 xic. chá	30 g	126	Suco de morango (caseiro) *	1 copo	200 ml	70
Polentina “Quaker”	1/2 xic. chá	45 g	147	Suco de pêssego “Sufresh”	1 copo	200 ml	74
				Suco de tomate temperado			
Polvilho azedo “Yoki”	2 e 1/2 col. sopa	20 g	69	“Superbom”	1 copo	200 ml	30
Polvilho doce “Yoki”	2 e 1/2 col. sopa	20 g	71	Suco de uva “Del Valle”	1 copo	200 ml	126
Quinoa real em grão “Mãe Terra”	1/4 xic. chá	45 g	179	Suco de uva diet “Del Valle”	1 copo	200 ml	35
Sucrinhos “Kellogg’s”	3/4 xic. chá	30 g	114	Suplemento de vitaminas “Taff Man-e”	1 vidro	110 ml	70
Tapioca “Yoki”	2 e 1/2 col. sopa	30 g	105	Vanilla Latte do Mc Café	1 copo	500 ml	172
				Xarope artificial sabor groselha	1 porção p/		
Trigo para kibe “Yoki”	1/3 xic.	50 g	188	“Tropical”	misturar	20 ml	65

Queijos

Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal	Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal
Brie Luna	1 fatia	30 g	104	Abacate	1 col. sopa		
Brie “Polenghi”	2 fatias	30 g	100	Abacaxi	amassado	45 g	80
Camembert Luna	1 unidade	50 g	173	Açaí	1 fatia média	75 g	44
Camembert “President”	1 fatia	30 g	84	Açai	1 xíc. chá	100 g	110
Catupiry	1 col. sopa	30 g	68	Acerola	1 unidade	–	3
Chancliche com zattar	1 col. sopa	20 g	47	Ameixa amarela	1 unidade	25 g	23
				Ameixa preta seca	1 unidade	5 g	10
Cheddar	1 fatia	30 g	120	Ameixa vermelha	1 unidade média	16 g	9
Cottage “Tirolez”	2 col. sopa	50 g	47	Amêndoas	10 unidades	100 g	640
Cream Cheese “Danúbio”	3 col. sopa	30 g	75	Amendoim	1 xíc. de chá	100 g	576
Cream Cheese light “Danúbio”	3 col. sopa	30 g	61	Amora silvestre	1/2 copo	100 g	61
Cream Cheese Philadelphia light	1 col. sopa	20 g	14	Avelã	10 unidades	100 g	633
Cream Cheese Philadelphia	1 col. sopa	20g	20	Banana-da-terra	1/2 unidade	100 g	105
Ementhal suíço	1 fatia	30 g	119	Banana maçã	1 unidade média	80 g	97
Ementhal “Polenghi”	1 fatia	30 g	115	Banana nanica	1 unidade	110 g	89
Estepe	1 fatia	30 g	100	Banana-nanica à milanesa	1/2 unidade	100 g	308
Fondue Luna	1 porção	67 g	276	Banana-ouro	2 unidades	100 g	159
Fondue de queijo “La Table D’or”	2 col. sopa	30 g	76	Banana passa	1 unidade	10 g	35
Fundido	1 fatia	35 g	124	Banana prata	1 unidade	70 g	74
Gorgonzola	1 fatia média	38 g	182	Cajá-manga	1 unidade	100 g	46
Gouda Luna	1 fatia	30 g	107	Caju	1 unidade	150 g	54
Gouda “Polenghi”	1 fatia	30 g	105	Caqui chocolate	1 unidade	113 g	72
Gruyère Luna	1 porção	25 g	89	Caqui japonês	1 unidade	100 g	86
Gruyère “Polenghi”	1 fatia	30 g	115	Carambola	1 unidade	128 g	59

Holanda	1 fatia	30 g	103	Castanha	5 unidades	50 g	100
Itálico Luna	1 fatia	30 g	107	Castanha-do-pará	1 xíc. chá	100 g	1049
Liederkranz	1 fatia	30 g	90	Castanha de caju torrada	1 xíc. chá	150 g	914
Limburguês suíço	1 fatia	30 g	97	Castanha europeia crua	1 xíc. chá	100 g	287
Luninho Luna	1 unidade	–	53	Cereja	1 unidade	7 g	11
Mussarela	1 fatia média	20 g	65	Coco ralado fresco	1 col. sopa	20 g	50
Mussarela de búfala	1 unidade	30 g	95	Cupuaçu	1 unidade	100 g	72
Neufchatel suíço	1 fatia	30 g	87	Damasco seco	1 unidade	7 g	9
Palмира	1 fatia	30 g	115	Figo	1 unidade	60 g	19
Parmesão	1 fatia	39 g	168	Figo seco	1 unidade	30 g	60
Parmesão ralado	1 col. sopa	10 g	47	Framboesa	1 col. sopa	20 g	12
Pecorino	1 fatia	35 g	128	Frutas cristalizadas	1 e 1/2 xíc. chá	30 g	92
Petit Suisse	1 unidade	25 g	45	Fruta-pão	1 unidade	–	96
Polenguinho	1 unidade	20 g	62	Goiaba branca	1 unidade	170 g	58
Polenguinho light	1 unidade	20 g	52	Goiaba vermelha	1 unidade	170 g	46
Prato	1 fatia média	15 g	59	Grapefruit	1 unidade	200 g	94
Provolone	1 fatia média	15 g	51	Graviola	1 unidade	100 g	60
Quarticolo	1 porção	30 g	78	Jabuticaba	10 unidades	40 g	14
Queijo coalho na brasa	1 espeto	60 g	168	Jaca	1 gomo	10 g	9
Queijo de cabra “Chamonix”	2 fatias	30 g	80	Jatobá	1 unidade	–	115
Queijo-de-minas “Danubio”	1 fatia média	30 g	67	Kiwi	1 unidade	77 g	44
Queijo-de-minas padrão “Quatá”	1 fatia	30 g	114	Laranja-da-baía	1 unidade	–	42
Queijo-do-norte	1 fatia	30 g	115	Laranja lima	1 unidade	109 g	38
Queijo-do-reino suíço	1 fatia	30 g	115	Laranja pera	1 unidade	137 g	42
Requeijão	1 col. sopa	30 g	74	Laranjinha-japonesa	5 unidades	100 g	48
Requeijão light	1 col. sopa	30 g	41	Lima-da-pérsia	1 unidade	100 g	32
Roqueford	1 porção	25 g	100	Limão	1 unidade	60 g	19
Ricota “Tirolez”	1 fatia	30 g	52	Manga desidratada “Fruitwell”	1 pacote	40 g	141
Saint Paulin Luna	1 fatia	30 g	101	Maça desidratada “Jasmine”	1 pacote	40 g	128
Suíço	1 fatia	30 g	122	Maça fugi	1 unidade	130 g	78
Tilsit Luna	1 fatia	35 g	132	Mamão formosa	1 fatia	100 g	45
Tofu (queijo de soja)	1 fatia média	28 g	41	Mamão papaia	1 unidade	283 g	99
				Manga	1 xíc. chá	240 g	144

Frutos do mar

Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal
Camarão médio cozido	10 unidades	100 g	90
Camarão pequeno frito	1 col. sopa	20 g	62
Camarão cozido pequeno	5 col. sopa	100 g	82
Camarão frito grande	5 unidades	100 g	310
Camarão cozido grande	5 unidades	100 g	82
Camarão seco descascado do norte	5 médios	100 g	158
Casquinha de caranguejo	1 unidade		250
Casquinha de siri	1 unidade	100 g	413
Kani-kama	1 unidade	16 g	13
Lagostim	8 unidades	100 g	112
Lagosta grelhada c/ manteiga 308	1 unidade	200 g	308
Lagosta cozida	1 unidade	200 g	196
Lula à dorê	1 pires de chá	100 g	190
Lula cozida	1 pires de chá	100 g	92
Marisco	1 xíc. chá	100 g	186
Ostra crua	3 unidades	100 g	81
Ovas de peixe cruas	1/2 xíc. chá	100 g	123
Polvo refogado	1 escumadeira	60 g	49

Peixes

Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal
Arraia	1 posta	100g	90
Arenque	2 filés	100g	230
Anchova cozida	1 filé	100g	118
Anchova à milanesa	1 filé	100g	210
Cavala	2 unidades	100 g	260
Agulha frito	5 unidades	100 g	94
Agulha cru	5 unidades	100g	28
Atum cru	1 posta	100 g	118
Atum em conserva (água)	1 col. sopa	45 g	52
Atum em conserva (óleo)	1 col. sopa	45 g	85
Bacalhau assado	1 posta	100 g	110

Maracujá	1 unidade	38 g	25
Melancia	1 fatia	148 g	33
Melão	1 fatia	115 g	28
Morango	10 unidades	120 g	36
Nectarina	1 unidade	100 g	64
Nêspera	1 unidade	60 g	26
Nozes	1 unidade	10 g	71
Nozes pecan	1/2 xíc. chá	50 g	200
Pera	1 unidade	133 g	56
Pequi	1 unidade	50 g	40
Pêssego	1 unidade	113 g	46
Pinha (fruta do conde)	1 unidade	60 g	53
Pitanga	10 unidades	100 g	47
Romã	1 unidade	100 g	62
Salada de frutas	1 taça	100 g	99
Sementes de abóbora torradas	2 c. sopa	30 g	130
Sementes de gergelim secas	1 col. sopa	10 g	59
Tâmara seca	1 unidade	30 g	76
Tamarindo (polpa)	1/2 xíc. chá	100 g	232
Tangerina	1 unidade	135 g	72

Uva Itália	1 cacho médio	200 g	158
Uva passa	1 col. sopa cheia	18 g	54
Uva rubi	1 cacho grande	371 g	171

Bebidas alcoólicas

Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal
Aguardente	1 dose	50 ml	115
Batida de frutas com leite condensado	1 copo	200 ml	504
Caipirinha de limão com açúcar (aguardente)	1 copo	200 ml	300
Caipirinha de limão com açúcar (vodca)	1 copo	200 ml	310
Caipirinha de limão com adoçante (aguardente)	1 copo	200 ml	240
Caipirinha de morango com açúcar (saquê)	1 copo	200 ml	340
Cerveja	1 lata	350 ml	151

Bacalhau cozido	1 posta	100g	100	Cerveja Malzbier “Brahma”	1 long neck	355 ml	199
Baiacu	1 filé	100g	92	Cerveja sem álcool	1 long neck	355 ml	89
Badejo cozido	2 filés	100g	131	Champanhe	1 taça	125 ml	110
Badejo cru	2 filés	100 g	97	Chope	1 tulipa	300 ml	180
Bagre cozido	1 posta	100g	120	Conhaque	1 dose	50 ml	125
Beijupirá	1 posta	100 g	131	Cuba Libre	1 copo	250 ml	170
Bonito em conserva	1 col. sopa	20g	34	Gim	1 dose	30 ml	60
Bonito cru	1 posta	100 g	149	Margarita	1 copo	150 ml	131
Cação cru	1 posta	100 g	129	Mojito	1 copo	200 ml	250
Caviar vermelho de carpa	1 porção	100 g	130	Quentão		100 ml	294
Caviar	1 xíc. chá	10 g	29	Prosecco	1 taça	125 ml	106
Dourado	1 posta	100 g	80	Rum	1 dose	50 ml	110
Esturjão	1 porção	100 g	90	Saquê	1 cálice	35 ml	50
Esturjão defumado	1 porção	100 g	141	Smirnoff Ice	1 long neck	275 ml	240
Espada grelhado	1 porção	100 g	158	Tequila	1 dose	50 ml	110
Galo	1 porção	100 g	109	Uísque	1 dose	50 ml	120
Garoupa São Tomé	1 posta	100 g	89	Vinho branco doce	1 taça	125 ml	173
Gordinho	1 porção	100 g	103	Vinho branco seco	1 taça	125 ml	107
Haddock cozido	1 filé	100 g	100	Vinho Quente		100 ml	120
Haddock defumado	1 filé	100 g	78	Vinho tinto	1 taça	125 ml	107
Manjuba frita	10 unidades	100 g	285	Vodca	1 dose	50 ml	120
Mero vermelho	1 porção	100 g	96				

Pratos caseiros

				Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal
Merluza crua	1 filé	100 g	200	Acarajé	1 unidade	100 g	289
Merluza cozida	1 filé	100 g	232	Arroz com lentilha “Almanara”	1 col. sopa	20 g	32
Moréia	1 porção	100 g	126	Arroz de carreteiro (arroz com carne seca)	1 col. sopa	20 g	31
Namorado cozido	1 filé	100 g	122	Batata sauté	1 prato raso	100g	68
Namorado cru	1 filé	100 g	87	Bobó de camarão	1 prato raso	225 g	369
Namorado à milanesa	1 filé	100 g	190				
Ovas de peixe em conserva	1/2 xíc. chá	100 g	383	Chuchu ao molho branco	1 col. sopa cheia	30 g	28
Ovas de peixe cruas	1/12 xíc. chá	100 g	123	Couve flor à milanesa	1 ramo médio	90 g	137
Pescada frito	1 filé	100 g	154	Creme de espinafre	1 col. sopa cheia	35 g	47
Pescada	1 filé	100 g	97	Creme de milho	1 col. sopa cheia	33 g	35
Pescada em conserva	1 filé	100 g	144	Cuscuz de milho	1 pedaço médio	135 g	257
Pirarucu salgado	1 posta	100 g	251	Cuscuz de tapioca	1 fatia média	120 g	298
Pollock assado ou grelhado	1 filé	100 g	110	Dobradinha	1 col. sopa cheia	35 g	39
Robalo	1 posta	100 g	72	Estrogonofe de carne	1 col. sopa cheia	25 g	43
Salmão cru	1 filé	100 g	211	Estrogonofe de frango	1 col. sopa cheia	25 g	49
Salmão defumado	1 filé	100 g	204	Feijoada (feijão preto, carne seca e linguiça)	1 concha média	225 g	347
Salmão grelhado	1 filé	100 g	220	Pirão	1 col. sopa cheia	30 g	36
Sardinha Coqueiro em óleo comestível	4 unidades	100 g	174	Purê de batata	1 col. sopa cheia	45 g	56
Sardinha em conserva c/ azeite	3 unidades	100 g	298	Quibebe	1 col. sopa cheia	35 g	36
Sardinha em conserva c/ molho de tomate	3 unidades	100 g	173	Rabada	1 pedaço médio	60 g	187
Sardinha em conserva	4 unidades	100 g	158	Risoto de frango	1 col. sopa cheia	25 g	45
Serra salgado	1 posta	100 g	189	Salada de batata com maionese	1 col. sopa cheia	38 g	58
Surubim cru	1 posta	100 g	107	Salada Waldorf	1 col. sopa cheia	38 g	35
Surubim salgado	1 posta	100 g	251	Salpicão de frango	1 col. sopa cheia	25 g	47
Tainha em conserva	1 posta	100 g	145	Sufilé de queijo	1 pedaço médio	90 g	103
Tainha cozida	1 posta	100 g	204	Tutu de feijão	1 col. sopa cheia	35 g	40
Truta assada ou grelhada	1 filé	100 g	150				
Tubarão	1 posta	100 g	294	Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal
Vermelho assado ou grelhado	1 porção	100 g	130	Caldinho de ervilha	1 copo pequeno	100 ml	92
Viola	1 porção	100 g	127	Caldinho de feijão	1 copo pequeno	100 ml	104

logurtes

				Caldo verde	1 prato fundo	200 ml	120
Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal	Canja	1 prato fundo	200 ml	80
Bebida Láctea com Polpa de Morango				Creme de aspargos “Campbell’s”	1 prato fundo	200 ml	183
Dan Up “Danone”	1 pote	180 g	157	Creme de cebola “Campbell’s”	1 prato fundo	200 ml	167
Chandelle de Chocolate ao Leite				Creme de champignon “Campbell’s”	1 prato fundo	200 ml	167
“Nestlé”	1 pote	110 g	152	Creme de palmito	1 prato fundo	200 ml	180
Chandelle Sensação de Chocolate com				Creme de queijo “Qualimax”	1 prato fundo	200 ml	61
Calda de Morango “Nestlé”	1 pote	110 g	166	Sopa de brócoli com queijo			
Coalhada Parcialmente Desnatada				“Campbell’s”	1 prato fundo	200 ml	167
“Vigor”	1 pote	200 ml	124	Sopa de ervilha com presunto e bacon			
Coalhada Seca Natural “Alibey”	1 col. sopa	30 g	37	“Campbell’s”	1 prato fundo	200 ml	300
Flan de Baunilha com Calda de				“Campbell’s”	1 prato fundo	200 ml	276
Caramelo Moça “Nestlé”	1 pote	110 g	128	Sopa de feijão com macarrão	1 prato fundo	200 ml	276
				Sopa de galinha “Maggi”	1 prato fundo	200 ml	69
Frozen yogurt Yogen Früz		100 g	88	Sopa de grão de bico	1 prato fundo	200 ml	190
Frozen yogurt Yogolove		100 g	111	Sopa de legumes	1 prato fundo	200 ml	150
Frozen yogurt Yoggi		100 g	88	Sopa de lentilha	1 prato fundo	200 ml	240
Frozen yogurt Yogoberry		100 g	88	Sopa de mandioquinha	1 prato fundo	200 ml	130
Frozen yogurt Yoforia		100 g	90	Sopa de tomate “Campbell’s”	1 prato fundo	200 ml	150
Frozen yogurt Tutti Frutti		100 g	107				
Frozen yogurt Bendita Fruta		100 g	85				
Frozen yogurt Yogofresh		100 g	86				
logurte Activia Morango Mix com Corn							
– Flakes “Danone”	1 pote	110 g	144				
logurte com Aveia e Fibras Activia							
“Danone”	1 pote	100 g	100				
logurte com Coco Ralado “Batavo”	1 pote	200 g	217				
logurte com Mel Sabor Baunilha Activia							
“Danone”	1 pote	100 g	106				
logurte com Pedacos de Morango							
“Batavo”	1 pote	200 g	196				
logurte com Polpa de Ameixa Activia							
“Danone”	1 pote	100 g	110				
logurte com Polpa de Cereja Activia							
“Danone”	1 pote	100 g	106				
logurte com Polpa de Coco “Ati Latte”	1 pote	180 g	173				
logurte com Polpa de Mamão, Banana							
e Maça “Vigor”	1 pote	200 g	153				
logurte com polpa de morango							
“Danone”	1 pote	100 g	90				
logurte com Polpa e Geléia de							
Morango Activia “Danone”	1 pote	120 g	145				
logurte Desnatado com Polpa de							
Ameixa e Fibras Bio Fibras “Batavo”	1 pote	110 g	89				
logurte Integral “Paulista”	1 pote	170 g	109				
logurte Integral com Laranja, Cenoura							
e Mel Activia “Danone”	1 pote	170 g	160				
logurte Integral com Mel “Vigor”	1 pote	200 g	221				
logurte Integral com Polpa de Ameixa							
“Vigor”	1 pote	200 g	235				
logurte Integral com Polpa de Morango							
e Fibra Nesvita “Nestlé”	1 pote	100 g	91				
logurte Integral com Suco de Uva e							
Sabor Sálvia “Nestlé”	1 pote	200 g	186				
logurte Integral Natural Activia							
“Danone”	1 pote	170 g	132				
logurte light com adoçante “Leco”	1 copo	200 ml	66				
logurte Light com Pedaco de Frutas							
Amarelas Pense Light “Batavo”	1 pote	110 g	45				
logurte light com pedaços de pêssego							
e proteína de soja “Leco”	1 pote	115 g	60				
logurte Light com Polpa de Mamão							
“Batavo”	1 pote	170 g	45				
logurte Light Desnatado com Polpa de							
Morango Molico “Nestlé”	1 copo	200 ml	62				
logurte Light Morango com Chocolate							
Molico Tentação “Nestlé”	1 pote	100 g	53				
logurte Natural Desnatado “Nestlé”	1 pote	185 g	79				
logurte Parcialmente Desnatado com							
Aveia Activia “Danone”	1 pote	180 g	144				

Molhos

Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal
Alichela “Magazzino”	1 col. sopa	10 g	40
Barbecue	1 col. sopa	12 g	20
Catchup	1 col. sopa	12 g	11
Chutney de manga	1 col. sopa	20 g	31
Maionese “Hellmann’s”	1 col. sopa	12 g	48
Maionese 0% colesterol “Hellmann’s”	1 col. sopa	12 g	16
Maionese Deleite “Hellmann’s”	1 col. sopa	12 g	27
Maionese light “Hellmann’s”	1 col. sopa	12 g	40
Molho agridoce “Sakura”	1 col. sopa	15 g	20
Molho de alho “Istambul”	1 col. chá	6 ml	15
Molho de gergelim “Istambul”	1 col. chá	6 ml	5
Molho de iogurte para salada “Master Foods”	1 col. sopa	15 g	20
Molho de mostarda para salada “Master Foods”	1 col. sopa	15 g	15
Molho de parmesão para salada “Hellmann’s”	1 col. sopa	15 g	80
Molho de pimenta “Tabasco”	1 col. chá	6 ml	0
Molho de soja (shoyo)	1 col. sopa	10 ml	5
Molho de soja light (shoyo light)	1 col. sopa	10 ml	0
Molho inglês	1 col. sopa	10 ml	5
Molho para carpaccio “La Table Dor”	1 col. sopa	15 g	10
Molho rosé “Hellmann’s”	1 col. sopa	13 ml	46
Molho tártaro	1 col. sopa	15 g	64
Mostarda	1 col. sopa	12 g	10
Sardela “La Table D’or”	2 col. sopa	10 g	28
Tahine (creme de gergelim) “Jasmine”	1 col. sobremesa	15 g	89

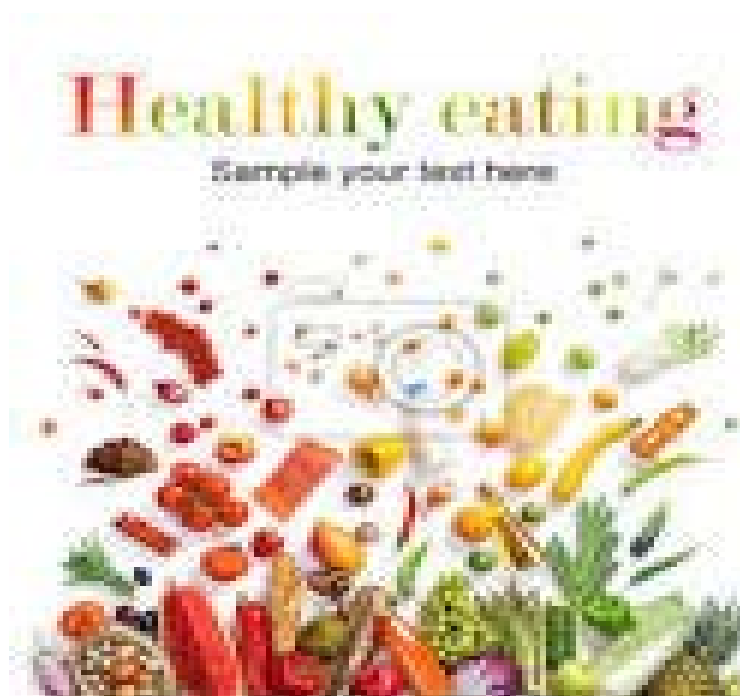
Sanduíches

logurte Semi Desnatado com Cereal e Polpa de Morango “Ninho Solei”	1 copo	200 ml	171				
logurte Semi Desnatado com Cereal e Polpa de Morango “Ninho Solei”	1 copo	200 ml	171	Bauru	1 unidade	120 g	350
logurte Semi Desnatado com Polpa de Frutas Vermelhas Bliss “Nestlé”	1 pote	180 g	158	Beirute de rosbife	1 unidade	150 g	380
logurte Semi Desnatado com Suco de Maracujá, Laranja e Acerola Kissy “Batavo”	1 pote	180 g	102	Big Mac “Mc Donald's”	1 unidade	204 g	504
Petit Suisse com Polpa de Morango Danoninho “Danone”	1 pote	45 g	54	Cachorro quente com molho de tomate “Bob's”	1 unidade	130 g	291

Petit Suisse de Chocolate Vigorzinho “Vigor”	1 pote	45 g	83	Cachorro quente completo (com molho, milho, ervilha, ovo de codorna, maionese, catchup, mostarda, queijo ralado e batata palha)	1 unidade	250 g	680
Sobremesa Láctea Sabor Beijinho “Paulista”	1 pote	100 g	143	Cheddar McMelt “Mc Donald's”	1 unidade	181 g	507

Gorduras

Alimento	Medida	Peso(g)	Kcal				
Azeite de dendê	1 col. sopa	8 ml	72	Cheesebúrguer “Mc Donald's”	1 unidade	116 g	310
Azeite de oliva	1 col. sopa	13 ml	117	Hambúrguer “Mc Donald's”	1 unidade	102 g	257
Creme de leite	1 col. sopa	15 g	38	McChicken “Mc Donald's”	1 unidade	176 g	454
Creme de leite light	1 col. sopa	15 g	24	McFish “Mc Donald's”	1 unidade	149 g	373
Gordura vegetal hydrogenada	1 col. sopa	21 g	189	Misto quente	1 unidade	85 g	284
Manteiga	1 col. sopa	10 g	75	Quarterão com queijo “Mc Donald's”	1 unidade	202 g	558
				Queijo quente	1 unidade	85 g	300
Manteiga e margarina “Amélia”	1 col. sopa	10 g	72	Sanduíche de atum com salada “Bob's”	1 unidade	228 g	377
				Sanduíche de frango com salada			
Manteiga light	1 col. sopa	10 g	43	“Bob's”	1 unidade	298 g	375
Margarina	1 col. sopa	10 g	70	Sanduíche de peito de peru “Bob's”	1 unidade	162 g	262
				Sanduíche de queijo com banana			
Margarina light	1 col. sopa	10 g	44	“Bob's”	1 unidade	125 g	253
Óleo vegetal	1 col. sopa	12 ml	108				



*A mudança de hábito vista como divertimento,
Distração ou desbravação.
Mais saudável, econômica, saborosa, eficiente e menos penosa.*