



DESAFIO 3 EM 1

Reprogramando seus

Genes



Ana Paula Gluck Karam

FASE 2

Cardápio

Lista de Compras

Receitas



Oi!! Sou a 'Nutri Ana Paula' Nutricionista Funcional Esportiva (Antropometrista ISAK Nível 1)

Sou apaixonada por Nutrição e o que mais quero é ofertar um serviço de alta qualidade por meio de informação atualizada e atendimento personalizado. Resgatar a saúde, autoestima e autoconhecimento dos pacientes são minhas metas e como consequência minha realização pessoal e profissional.

VISÃO

Ser referência em atendimento humanizado, diferenciado, e de resultados, para isso busco incansavelmente me aprimorar em técnicas, atualizações constantes e participação frequente em eventos na área.

VALORES

Princípio, respeito e ética.

Mas o que é Nutrição Funcional?

A Nutrição Funcional aplica a ciência dos nutrientes que procura manter ou restabelecer o equilíbrio e o bem estar do organismo de cada pessoa a partir do diagnóstico de como anda a relação entre as suas células e os nutrientes. Em resumo, trata o indivíduo e não a doença, a causa e não os sintomas.

Quer saber mais? Entre no meu site!

www.nutrianapaula.com.br

[Cardápio Semanal - 5 dias Low Carb](#)

[Como combinar as refeições?](#)

[Lista de Compras](#)

RECEITAS ALMOÇO

[Salmão embrulhado na Folha de Acelga](#)

[Suflê de Legumes](#)

[Frango em cubos com Açafrão](#)

[Palmito Pupunha Assado com Ervas](#)

[Lombo de Atum em Crosta de Gergelim](#)

[Cuscuz de Couve-Flor](#)

[Sopa de Legumes com Carne](#)

[Molho de Frango com Leite de Coco e Curry](#)

[Arroz de Couve-Flor](#)

RECEITAS JANTAR

[Hambúrguer Fit](#)

[Muffin de Frango com Abobrinha](#)

[Frango Empanado com Farinha de Coco e Linhaça](#)

[Arroz de Brócolis](#)

[Omelete com Tomate e Manjeriço](#)

[Refogado de Frango com Abobrinha](#)

[Guacamole](#)

Fase 2 - Cardápio 5 Dias Cetôgenica/Jejum Intermitente

	Desjejum	Almoço	Lanche da tarde (opcional) - avaliar Se é fome ou hábito	Jantar
Sábado	Shot + café/chá sem açúcar (opcional)	Salmão embrulhado na folha de acelga + Suflê de Legumes	Frutas Vermelhas (150g)*	Hambúrguer Fit + Vegetais*
Domingo	Shot + café/chá sem açúcar (opcional)	Frango em cubos com Açafrão + Palmito Pupunha assado com ervas	Abacate com cacau em pó (100g)	Muffin de Frango com Abobrinha + Mix sementes** + Vegetais*
Segunda-feira	Shot + café/chá sem açúcar (opcional)	Lombo de Atum em Crosta de Gergelim + Cuscuz de Couve-Flor	Chocolate 70% cacau (50g)	Frango empanado com Farinha de Coco e Linhaça + Arroz de Brócolis
Terça - feira	Shot + café/chá sem açúcar (opcional)	Sopa de Legumes com Carne	Lascas de Coco (50g)	Omelete com tomate e manjerição + Abacate
Quarta - feira	Shot + café/chá sem açúcar (opcional)	Molho de Frango com leite de coco e curry + Arroz de Couve-Flor	Mix de Oleaginosas (50g)	Refogado de Frango com Abobrinha + Mix sementes** + Vegetais*

* Vegetais: todos os vegetais – ver lista de compras (o ideal 1 porção de cru e outra de refogado) – à vontade

**Mix de Sementes – linhaça, gergelim, chia, semente de abóbora/girassol

***Lanche da tarde – caso queira pode consumir o lanche da tarde como sobremesa do Jantar, ou 1 ou outro (ou à tarde ou imediatamente pós jantar) – Observar necessidades individuais

A execução das receitas do cardápio não é obrigatória. Caso opte em não fazer as receitas propostas, utilize somente o que há na lista de compras para adaptar suas preparações, o que não estiver na lista de compras NÃO ENTRA NO PERÍODO DO DESAFIO.

Como combinar as refeições?

Manhã - Jejum (mínimo de 16hs entre a refeição do dia anterior e a próxima do dia seguinte) Ex. Jantar às 20hs e Almoçar às 12hs

Pode shots/água/café/chá - sem açúcar

Almoço e Jantar: 1 proteína + 1 Gordura + Vegetais à Vontade

Ex.:

Ovos/Frango/Peixe/Carne suína e bovina (grelhado/assado/cozido) + Azeite/Manteiga/Castanhas/Sementes + Vegetais à Vontade (todos)

****Lanche da tarde: frutas vermelhas/abacate/chocolate 70%/coco/castanhas - Avaliar “é fome ou hábito?”*

Posso repetir as receitas? Sim

*Posso repetir o almoço no jantar, ou o jantar no almoço?
Sim*



Lista de compras - Fase 2 [índice](#)

Sementes (Grupo Gorduras)

Gergelim (preto/branco)
Linhaça
Chia
Semente abobora/girassol

Oleaginosas (Grupo Gorduras)

Amêndoas
Avelas
Castanha de Caju
Castanha do Pará
Macadamias
Nozes
Pistache

Proteínas

Peixe (branco/salmão/atum)
Carne Bovina/Suína (Músculo)
Ovos
Frango

Carboidratos/amidos

Batata Salsa (para a receita de sopa de Legumes com carne)

Farinhas (Grupo Gorduras)

Farinha de amêndoas
Farinha de linhaça
Farinha de coco

Gorduras

Azeite de oliva extra-virgem
Manteiga Ghee
Óleo de coco

Frutas

Abacate
Coco
Frutas vermelhas (mirtilos/ framboesas/amoras/ morangos)
Limão/limão siciliano

Diversos

Mostarda Dijon
Tahine
Leite de amêndoas ou coco
Chocolate 70%

Temperos e Especiarias

Alecrim
Alho fresco/pó
Cacau em pó
Canela em pó/pau
Cebola fresca/pó
Cominho
Curry/Cúrcuma/Açafrão
Gengibre fresco/pó
Hortelã
Manjeriçã
Mostarda em grãos
Noz Moscada
Orégano
Páprica defumada
Pimenta preta/reino/caiena
Sal Marinho
Salsa
Salvia
Salsinha e cebolinha fresco/ desidratado
Tomilho
Vinagre de Maçã

Vegetais (verduras e legumes)tas

Todos**
Abobrinha
Abóbora (todas as variedades)
Acelga
Agrião
Alface (todas as variedades)
Brócolis
Cenoura
Couve
Couve-flor
Espinafre
Manjeriçã
Palmito
Pimentão (todas as variedades)
Repolho
Tomate
Tomate cereja

Receitas

Almoço



Salmão embrulhado na Folha de Acelga

- *salmão - 2 unidades de 100g/peixe Branco*
- *4 folhas de acelga grande*
- *sal e pimenta-do-reino*

Sugestão de molho (opcional):

- *1 colher de sopa de suco de limão*
- *1 colher de sopa de Mostarda Dijon*
- *1/4 de xícara de tahine*
- *1/2 dente de alho ralado*
- *1 colher de sopa de azeite*
- *1 colher de chá de sal*
- *1 colher de chá de gergelim preto/branco (opcional)*
- *1 pitada de pimenta caiena (opcional)*
- *1 pitada de noz moscada (opcional).*

Tempere os cortes de salmão com sal e pimenta-do-reino a gosto. Branqueie as folhas de acelga em água fervente por alguns segundos para que fiquem bem maleáveis. Seque-as bem com muita delicadeza; Embrulhe esses cortes com as folhas previamente branqueadas e asse-os em forno pré-aquecido a 180C por poucos minutos, para permitir que o interior permaneça parcialmente cru (aproximadamente 8 minutos). Caso deseje um peixe mais cozido, reduza a temperatura do forno e asse por mais tempo;

Modo de preparo para o molho: em um pote misture todos os ingredientes e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e coloque sobre o peixe.



Suflê de Legumes

- 1/2 brócolis em minis floretes
- 1 tomate sem semente em cubinhos
- 1/2 cebola em cubos
- 1 dente de alho ralado
- 250ml de leite de amêndoas ou coco
- 1 colher de sopa de linhaça ou farinha de amêndoas
- 2 ovos + 2 claras
- 1 colher de sopa de orégano
- 2 colheres de sopa de manjeriço fresco
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 1 pitada de pimenta caiena
- 1 colher de chá de sal

Esquentar o leite na panela e acrescentar a farinha de linhaça e mexa até engrossar. Adicione sal e pimenta e reserve. Refogue o alho e quando dourar adicione as especiarias e os legumes (com exceção do tomate) e a cebola e deixe por alguns minutos. Incorpore os legumes ao leite, coloque as gemas e deixe esfriar. Bata as claras em neve e junte delicadamente ao restante; Acerte nos temperos. Despeje em um refratário untado, e asse no forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 20 a 30 minutos até ficar dourado (dependendo da altura da forma ele ficará pronto mais rápido).



Frango em cubos com Açafrão

- *1 cebola média cortada em cubos*
- *1 fio de azeite de oliva*
- *400g de peito de frango cortado em cubos*
- *limão, sal e alho a gosto*
- *1 colher de chá cheia de açafrão*

Tempere o frango em cubos com limão, sal e alho. Em uma panela grande refogue a cebola até que fique macia. Junte o frango temperado e deixe dourar. Assim que dourar coloque o açafrão e misture bem. Acerte os temperos e o ponto de cozimento¹. Sirva em seguida.



Palmito Pupunha Assado com Ervas

- *200 g de palmito pupunha* cortado ao meio*
- *1 colher de chá de sal*
- *1 colher de sopa de manteiga ghee*
- *folhas de sálvia*
- *galhos de alecrim*
- *caldo de legumes*

Cozinhe o pupunha no caldo de legumes ou água com sal de especiarias por 20 minutos. Coloque sobre um papel manteiga, tempere com a manteiga, sal de especiarias e as ervas e feche. Leve ao forno pré-aquecido a 190°C por 20 minutos. Na hora de servir salpique ervas frescas de sua preferência.

**Você pode substituir por repolho.*



Lombo de Atum em Crosta de Gergelim

- 200g lombo limpo de atum fresco
- gergelim preto e branco
- 1 colher de sopa de sal
- pimenta do reino
- óleo de coco

Tempere o lombo de atum com sal de especiarias e pimenta-do-reino a gosto. Cubra todo o lombo com a mistura de gergelim preto e branco e reserve-o sob refrigeração. Aqueça um fio de óleo de coco numa frigideira e grelhe rapidamente todos os lados do lombo de atum (lembre-se de manter o peixe cru internamente). Corte em fatias de aproximadamente 1 cm e monte um leque ou uma rosácea para uma bonita apresentação.



Cuscuz de Couve-Flor

- $\frac{1}{2}$ couve flor processada até virar grãos
- 200g de abóbora japonesa em cubos grandes de 4 cm
- $\frac{1}{2}$ cebola grande picadinha
- 1 dente de alho ralado sem miolo
- $\frac{1}{3}$ xícara de cebola picada
- $\frac{1}{3}$ xícara de salsinha picada
- tomilho fresco
- 50g amêndoas cortadas ao meio
- pimenta biquinho á gosto
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de canela
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 pitada de noz moscada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- suco de $\frac{1}{2}$ limão siciliano
- 1 colher de sopa rasa de sal

Rale finamente ou processe a couve flor até ficar em pequenos grãos. Cozinhe com uma pitada de sal de especiarias por 10 minutos, escorra, seque bem, e reserve. Descasque a abóbora, corte a polpa em cubos de 4 cm e coloque em uma assadeira. Incorpore com azeite e deixe ela absorver por 30 minutos, depois, polvilhe com bastante tomilho e tempere com sal e pimenta do reino. Coloque-as sem encostar uma na outra e asse a abóbora em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 60 minutos ou até ficar totalmente cozida e crocante por fora.

Refogue o alho, na sequencia adicione a cebola e deixe por alguns minutos. Adicione o gengibre ralado, as especiarias e a couve flor, coloque água e deixe cozinhar por alguns minutos e secar bem. Retire as abóboras do forno e incorpore ainda quente aos grãos de couve flor para que elas se desmanchem nos “grãos”. Acerte nos temperos, coloque as amêndoas, as ervas e acerte no sal. Modele o cuscuz e sirva quente ou frio.



Sopa de Legumes com Carne

- 2 dentes de alho
- 1 cebola grande
- 1/2 maço de brócolis/espinafre
- 1 couve-flor
- 3 abobrinhas
- 1 fio de azeite
- 1 pitada de sal
- 1/2 maço de couve finamente fatiada
- 3 unidades de batatas salsa
- caldo de legumes
- músculo (300g)

Descascar e lavar todos os ingredientes. Dourar a carne, cozinhar na panela de pressão e após colocar a água e os legumes até cozinhar.



Molho de Frango com Leite de Coco e Curry

- 500 g de peito de frango
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de curry ou açafrão
- 200ml leite de coco
- 1 colher de sobremesa de óleo de coco
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Com uma faca afiada, corte o peito de frango em cubinhos. Coloque o óleo numa panela e leve ao fogo médio para aquecer. Em seguida, junte a cebola e, depois, o alho. Refogue por 3 minutos, mexendo sempre, ou até que a cebola fique transparente. Aumente o fogo e acrescente os cubinhos de frango. Misture bem. Deixe cozinhar por 5 minutos, ou até ficar dourado. Acrescente o curry e misture bem. Adicione o leite de coco à panela, tempere com sal e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos, sem deixar ferver. Desligue o fogo e sirva bem quente.



Arroz de Couve-Flor

- $\frac{1}{2}$ couve-flor
- $\frac{1}{4}$ xícara de cebola ralada
- $\frac{1}{2}$ dente de alho ralado
- sal marinho e pimenta do reino a gosto
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de salsinha picada

Lave a couve-flor em água fria e seque bem. Usando um ralador de queijo, rale a couve-flor no ralo grosso ou coloque num processador e bata usando a função pulsar até obter uma textura similar à do arroz, cuidado para não deixar úmido; Numa frigideira, refogue o alho até dourar bem, em seguida a cebola por aproximadamente 10 minutos; Acrescente a couve-flor e deixe refogar por cerca de 5 minutos. Tempere com sal e pimenta do reino. Polvilhe com salsinha e sirva.



Receitas *Jantar*



Hambúrguer Fit

- *1 kg de frango moído, ou carne bovina (patinho)*
- *1 cebola picada, 2 dentes de alho amassados*
- *1 maço de salsinha e cebolinha*
- *sal, pimenta do reino, orégano*
- *1 ovo (opcional)*

Misture todos os Ingredientes e modele os hambúrgueres untando-os com um pouco de azeite de oliva extra virgem, o que facilita na hora de dar forma à mistura. Você poderá grelhar algumas unidades numa frigideira com teflon ou guardar cru se for o caso, as outras unidades embaladas e congelar.



Muffin de Frango com Abobrinha

- 4 ovos
- 1 xícara de chá de abobrinha ralada
- ½ tomate picado
- 1 xícara de frango cozido e desfiado
- sal de especiarias à gosto

Bata bem os ovos com um garfo e misture com os demais ingredientes. Despeje a massa em uma forma untada ou em forminhas de silicone. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos. Caso queira você pode substituir a abobrinha por brócolis.



Frango Empanado com Farinha de Coco e Linhaça

- *1 filé de peito de frango fino*
- *3 colheres de sopa de farinha de coco*
- *3 colheres de sopa de farinha de linhaça*
- *½ limão*
- *½ dente de alho ralado*
- *1 colher de chá de sal de especiarias ou sal marinho*
- *1 colher de vinagre de maçã*
- *1 colher de chá de curry ou açafrão em pó*
- *1 colher de chá de páprica defumada (opcional)*

Se seu filé não estiver bem fino, bata com um martelo para amaciar a carne e deixar fininho; Tempere os filés com sal, pimenta, alho, especiarias e vinagre de maçã e reserve. Deixe por pelo menos 30 minutos marinando, quanto mais tempo melhor (até 12h na geladeira). Misture a farinha de coco com a linhaça e empane o filé nessa mistura. Coloque em uma forma antiaderente e leve ao forno pré-aquecido à 180 graus por 20 á 30 minutos até ficar crocante dos 2 lados.



Arroz de Brócolis

- *½ unidade de brócolis*
- *½ xícara de cebola ralada*
- *1 dente de alho ralado*
- *1 colher de chá de chá de sal marinho/especiarias*
- *1 colher de chá de orégano*
- *1 colher de chá de gengibre em pó (opcional)*
- *1 colher de sopa de salsinha picada*

Lave os brócolis em água fria e seque bem. Coloque no liquidificador e pulse até obter uma textura similar à do arroz, mas cuidado para não bater muito e ficar úmido. Numa frigideira, refogue o alho até dourar bem, em seguida a cebola e as ervas e deixe por aproximadamente 10 minutos. Acrescente o brócolis, 1 xícara de água e deixe refogar por cerca de 5 minutos até secar bem. Tempere com sal e pimenta do reino, polvilhe com salsinha e sirva.



Guacamole

- 2 abacates médios maduros
- 2 tomates pequenos sem pele e sem semente (opcional)
- 1 dente de alho
- 1 cebola média
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 limão
 - pimenta sem semente a gosto (pode ser malagueta, dedo de moça, de cheiro ou calabresa)
 - sal marinho à gosto ou de especiarias

Abra os abacates ao meio, tire o caroço. Remova toda a polpa, em seguida corte-a em pedaços e coloque-as dentro de um pilão ou um recipiente parecido. Corte os tomates (sem pele e sem sementes), a cebola, o dente de alho e a pimenta em pedaços bem pequenos (devem ser bem picados). Junte ao abacate e amasse até formar uma pasta (quanto mais homogêneo melhor). Tempere com limão, azeite de oliva, sal e as ervas finas.





Refogado de Frango com Abobrinha

- *500g de peito de frango*
- *1 col. de chá de óleo de coco ou manteiga ghee ou azeite de oliva*
- *1 xícara de molho de tomate caseiro*
- *1 cebola grande picada*
- *1 dente de alho picado*
- *2 tomates picados*
- *1 abobrinha cortada em cubinhos*
- *Sal e pimenta do reino à gosto*
- *Salsinha picada ou outro tempero verde da sua preferência*

Grelhar os filés de frango com o óleo de coco e desfiar com a ajuda de um garfo, processador ou com as mãos. Refogar a cebola e o alho do mesmo modo e acrescentar o frango desfiado. Juntar o tomate, o molho e a abobrinha. Coloque um pouco de sal rosa e adicione pimenta do reino à gosto. Quando a abobrinha estiver cozida, desligue o fogo e acrescente a salsinha.





Omelete com Tomate e Manjericão

- *½ colher de sopa de manteiga ghee*
- *100g de tomates cereja cortados ao meio*
- *folhas de manjericão picadas*
- *2 ovos*
- *1 colher de sopa de mostarda em grão*
- *1 colher de chá de sal*

Aqueça a manteiga ghee em uma frigideira, coloque os tomates e refogue delicadamente de 2 a 3 minutos mexendo ate ficarem macios. Junte o manjericão. Passe para uma tigela e mantenha aquecido com o fogo moderado, bata os ovos a mostarda o sal em outra tigela, coloque junto com os tomates e tampe para que cozinhe por inteiro.





Ana Paula
Gluck Karam

NUTRIÇÃO FUNCIONAL E ESPORTIVA

Quer saber mais? Entre no meu site!

www.nutrianapaula.com.br