

A portrait of Patricia Davidson, a woman with long, wavy brown hair, wearing a black top, a gold chain necklace, and large gold hoop earrings. She is smiling slightly and looking directly at the camera. The background is a dark teal color with subtle circular patterns.

PLANO ALIMENTAR

Desafio do
Emagrecimento
Ao Vivo com *Patricia Davidson*

ESTRUTURA DE CARDÁPIO

INFORMAÇÕES IMPORTANTES! LEIA ANTES DE COMEÇAR

O MATERIAL DO DESAFIO CONSISTE EM :

- **PLANO ALIMENTAR**
- **ALIMENTOS FUNCIONAIS POR FAIXA ETÁRIA**
- **LISTA DE SUBSTITUIÇÕES**
- **SUGESTÃO DE CARDÁPIO**
- **RECEITAS** *(QUE PODEM OU NÃO SER EXECUTADAS)*
- **TABELA DE JEJUM**

Oi, gata!

Elaborei para você o **plano do DESAFIO DO EMAGRECIMENTO.**

Mas ATENÇÃO! **NÃO COMECE NADA ANTES DA SEGUNDA-FEIRA.**

O Desafio é 100% AO VIVO e eu vou te guiar em TUDO.

-NÃO monte seu cardápio sozinha agora

-NÃO comece o jejum antes da hora

ESPERE a primeira aula ao vivo na segunda, às 7h.

→ Vou explicar EXATAMENTE como usar cada alimento

→ Vou tirar as suas dúvidas NA HORA

O material que você está recebendo agora é para:

📖 Você se familiarizar com os alimentos

💡 Já ir pensando nas suas preferências

🛒 Se organizar com o que já tem em casa e com o que ainda precisa comprar no mercado/feira

Os alimentos que não estiverem aqui NÃO DEVEM ser consumidos durante os 7 dias do DESAFIO.

Nosso dia será composto de **2 grandes refeições e de 1 a 2 pequenas refeições** dependendo do tempo de jejum que você vai fazer.

Sempre que aparecer uma indicação de proteína, carboidrato ou gordura, **vá na tabela de substituições, procure pelo grupo e escolha o que você desejar para aquela refeição.**

Atente-se para a quantidade que você pode consumir (está tudo na lista de substituições) tanto em medidas caseiras (colheres) quanto em peso (gramas).

MAS LEMBRE-SE:

- Tudo será explicado nas AULAS AO VIVO
- Segunda-feira, 7h, começamos
- Não faça sozinha o que faremos MELHOR juntas

Ansiosa? Normal! Mas confie no processo.

Patricia Davidson

PLANO ALIMENTAR

CAFÉ DA MANHÃ

- 1 porção de **PROTEÍNA**
- 1 porção de **GORDURA**
- 1 porção **CARBOIDRATO***

*Adicione o carboidrato **SOMENTE** se estiver indo ou voltando da atividade física.

OU

JEJUM INTERMITENTE

Se você ainda não faz, não se preocupe, explicarei na Aula 1.



ALMOÇO E JANTAR

- 1 porção de **PROTEÍNA**
- 1 porção de **VERDURA**
- 1 porção de **LEGUMES**
- 1 porção de **CARBOIDRATO****
- 1 porção de **GORDURA**

** (SOMENTE 1 CARBOIDRATO- não combine diferentes tipos e **escolha entre almoço OU jantar para incluir o carboidrato**).

LANCHE DA TARDE

- 1 porção de **FRUTA**
- 1 porção de **FIBRA**

OU

- 1 porção de **FRUTA**
- 1 porção de **PROTEÍNA**

Fazer essa opção se você treina ou se você sente que tem muita flacidez de pele.



Como montar seu prato principal de forma equilibrada?

Siga uma divisão simples e funcional:

- **1/4 do prato de proteína**

Escolha uma opção da lista de substituições do grupo de proteínas (como ovos, carnes magras, peixe ou opções vegetais se for vegetariana).

- **1/4 do prato de carboidrato**

Use os carboidratos da lista liberada. Pode ser uma raiz, grão ou outro item permitido.

- **1/4 do prato de legumes**

Capriche na variedade de cores! Os legumes ajudam na saciedade e no bom funcionamento do intestino.

- **1/4 do prato de verduras**

Folhas escuras, alface, rúcula, agrião, espinafre... são fontes riquíssimas de fibras e micronutrientes.



COM CARBOIDRATO



SEM CARBOIDRATO

A gordura não precisa estar visivelmente no prato. Ela pode (e deve!) ser utilizada de forma estratégica, como: Cozinhar (ex: refogar os legumes no azeite ou óleo de coco) ou temperar (ex: um fio de azeite extra virgem na salada ou finalização do prato)

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES!



CARBOIDRATO A refeição ideal para incluir o carboidrato é aquela que você faz antes ou depois do exercício físico, seja ela o almoço ou o jantar, vai depender da sua rotina.

O carboidrato deve ser sempre consumido mais para o final da refeição. Isso ajuda a controlar a resposta glicêmica e manter a saciedade por mais tempo.



VEGETARIANAS ou VEGANAS: Você deve substituir a proteína animal pelo grupo da proteína vegetal, conforme indicado na nossa lista de substituições.

Ela foi pensada exatamente para garantir que você mantenha a estrutura do plano



LACTANTES EXCLUSIVAS : Evite spirulina*, shots e chás, exceto os de camomila, erva-doce, melissa, jasmim e funcho.

Realize de 3 a 4 refeições por dia, sempre com uma fonte de proteína em cada uma. Mesmo que o plano inclua apenas frutas e fibras em determinado momento, acrescente alguma proteína

Se acordar de madrugada, evite comer nesse horário.

LACTANTE COMPLEMENTAR: Você pode seguir o planejamento alimentar normalmente, sem restrições específicas

Evite spirulina*, chás de hibisco ou canela (opte por ervas calmantes) e evite também shots perto da amamentação, prefira consumi-los após amamentar.

ALIMENTOS FUNCIONAIS

Escolha UM ALIMENTO FUNCIONAL da tabela abaixo, correspondente à sua faixa etária, e inclua na sua alimentação durante esta semana.

Observação: pode adicionar em qualquer momento do dia

20 a 30 anos	31 a 40 anos	41 a 50 anos	Acima de 50 anos
spirulina*, goji berry, farelo de aveia	brócolis, linhaça de qualquer tipo	linhaça de qualquer tipo, beterraba em pó, broto de alfafa	maca peruana, ginseng

CHÁS

Hibisco*,
canela*,
gingibre

verde,
dente de
leão,
rosa branca

cavalinha,
chá branco,
erva
cidreira

folha de
amora,
camomila



Espirulina (1 col. sobremesa)

- Alga rica em proteínas, ferro e antioxidantes. É usada como suplemento nutricional.
- Aumenta a saciedade e acelera o metabolismo.
- Reforça o sistema imunológico e ajuda na anemia, comum em mulheres.



Goji Berry (1 col. de sobremesa pó, 1 colher de sopa in natura)

- Fruta rica em vitamina C, antioxidantes e aminoácidos
- Melhora o metabolismo e reduz o apetite.
- Favorece a saúde da pele e combate o envelhecimento precoce.



Farelo de Aveia (1 colher de sopa)

- Fonte de fibras solúveis que regulam o intestino e controlam o colesterol.
- Prolonga a saciedade, ajudando na redução calórica.
- Ajuda no equilíbrio hormonal e na saúde intestinal.





Brócolis (100g)

- Vegetal rico em fibras, cálcio e antioxidantes.
- Pouco calórico e altamente saciante.
- Contribui para a saúde óssea e prevenção de câncer de mama.

Linhaça (qualquer tipo) (1 colher de sopa)

- Fonte de ômega-3, fibras e lignanas (fitoestrógenos);
- Ajuda no controle do apetite e no funcionamento intestinal;
- Regula hormônios femininos e alivia sintomas da TPM e menopausa.



Beterraba em pó (1 colher de sobremesa)



- Rica em nitratos naturais que melhoram a circulação e a energia.
- Estimula a queima de gordura durante os exercícios.
- Melhora a saúde vascular e ajuda a prevenir anemia.

Broto de Alfafa (50g)

- Rico em vitaminas A, C, K e fitoestrógenos.
- Baixíssimo em calorias e promove saciedade.
- Alivia sintomas da menopausa e regula o ciclo menstrual.



Maca Peruana (1 col de sobremesa)

- Raiz andina que melhora energia e equilíbrio hormonal.
- Reduz compulsões alimentares e melhora disposição física.
- Regula os hormônios femininos e aumenta a libido.

Ginseng (1 col de sopa da erva)

- Planta adaptógena que aumenta a energia e reduz o estresse.
- Combate a fadiga, favorecendo treinos e emagrecimento.
- Alivia sintomas da TPM e melhora o humor.





Hibisco (1 col de sopa da erva)

- Flor usada em chás com ação diurética e antioxidante;
- Reduz a retenção de líquidos e auxilia na queima de gordura;
- Contribui para o equilíbrio da pressão arterial e saúde cardiovascular.

Canela (2 und se em pau/1 col de café se em pó)

- Especiaria termogênica que ajuda a regular a glicose no sangue.
- Estimula o metabolismo e reduz desejos por doces.
- Ajuda a equilibrar os hormônios e aliviar cólicas menstruais.



Gengibre (10g se in natura/1 col de café se em pó)



- Raiz termogênica e anti-inflamatória, com sabor picante.
- Acelera o metabolismo e ajuda na queima de gordura.
- Alivia náuseas e dores menstruais.

Chá Verde (1 col de sopa da erva)

- Bebida rica em catequinas e cafeína com efeito antioxidante.
- Aumenta a queima de gordura e reduz o apetite.
- Combate radicais livres e melhora a saúde da pele.



Dente-de-leão (1 col de sopa da erva)

- Planta diurética que ajuda na desintoxicação do fígado.
- Diminui inchaços e retenção hídrica.
- Auxilia no equilíbrio hormonal e na digestão.



Rosa Branca (1 col de sopa da erva)

- Flor usada em chás calmantes e antioxidantes.
- Ajuda a reduzir a ansiedade, que pode levar à compulsão alimentar.
- Melhora a saúde da pele e alivia tensões menstruais.





Cavalinha (1 col de sopa da erva)

- Planta medicinal com ação diurética e remineralizante.
- Combate a retenção de líquidos e celulite.
- Fortalece unhas e cabelos, comuns de enfraquecerem em mulheres.

Chá Branco (1 col de sopa da erva)

- Versão menos processada do chá verde, com mais antioxidantes.
- Potente termogênico que favorece a queima de gordura.
- Protege a pele do envelhecimento e combate inflamações.



Ervão-Cidreira (1 col de sopa da erva)

- Planta calmante usada para ansiedade e insônia.
- Controla a ansiedade, ajudando a evitar o comer emocional.
- Alivia cólicas menstruais e melhora o humor.

Folha de Amora (1 col de sopa da erva)

- Rica em fitoestrógenos, cálcio e antioxidantes.
- Ajuda na regulação hormonal e controle de peso.
- Alivia sintomas da menopausa e TPM.



Camomila (1 col de sopa da erva)

- Planta calmante usada em chás para relaxamento.
- Reduz a ansiedade e o estresse, fatores que dificultam o emagrecimento.
- Ameniza cólicas e melhora o sono, essencial para o bem-estar feminino.



LISTA DE SUBSTITUIÇÃO E PORCIONAMENTO

Escolha apenas 2 a 3 opções para variar e diversificar o consumo ao longo da semana.

PROTEÍNA ANIMAL

100g – 1 filé médio

Carne bovina, frango, peixe (salmão, atum, sardinha), frutos do mar, camarão, ovo de galinha (2 unidades) ou codorna (10 unidades), carne de porco, peru. Se escolher proteína em pó, pode ser colágeno (porção de 20g aproximadamente) ou proteína de carne (1 porção de até 25g).

VEGETARIANAS OU VEGANAS



PROTEÍNA VEGETAL

100g ou 1 ½ colher de servir rasa ou 2 pegadores de massa sem glúten

ervilha em vagem, feijões (carioca, preto, fradinho, branco, azuki etc.), grão de bico, tofu, tempeh, edamame, macarrão sem glúten (feijão, quinoa ou grão de bico) e lentilha, proteína vegetal/vegana em pó (até 20g)

VERDURAS (FOLHOSOS)

½ prato – 90g

acelga, agrião, alface (todos os tipos), almeirão, chicória/escarola, couve manteiga, folha de mostarda, folha de brócolis, repolho (verde ou roxo), rúcula, taioba, endívia, espinafre etc.

LEGUMES

100 a 120g – ¼ do prato

abóbora, abobrinha, alcachofra, aipo, aspargos, alho poró, berinjela, beterraba (cozida), brócolis, brotos, cenoura, chuchu, couve de bruxelas, couve-flor, jiló, palmito, pepino, pimentão, quiabo, rabanete, cogumelos, tomate cereja, tomate salada, macarrão konjac, cebola e alho.

FIBRAS

20g – 1 colher de sopa cheia

farinha de banana verde, psyllium, semente de chia e linhaça (ou suas farinhas).

NÃO consumir granola

CARBOIDRATOS

**60g – 1 colher de servir rasa
(cozidos – NÃO na forma de farinhas)**

arroz integral/selvagem/vermelho/negro, feijão, lentilha ou ervilha, batata doce, pão sem glúten qualquer marca do mercado (2 fatias), cuscuz (1/4 de xícara ou 1/2 colher de servir), macarrão sem glúten (qualquer marca do mercado), batata inglesa, quinoa, milho natural (espiga), batata yacon, mandioca/aipim, aveia.

Não misture diferentes tipos de carboidrato.

FRUTAS

80g – 1 xícara de chá cheia

abacaxi, acerola, ameixa crua, amora, biomassa de banana verde, banana nanica, cajá, caju, carambola, cereja, figo, framboesa (frutas vermelhas), goiaba, graviola, jabuticaba, kiwi, laranja lima, limão, lima da pérsia, maçã (argentina e fuji), maçã verde, mamão (formosa e papaia), manga, maracujá, melancia, melão, mirtilo, morango, nectarina, nêspera, pêra, pêssego, pitaya, romã, tangerina pocã, uva (rubi ou itália).

NÃO COMER FRUTAS SECAS como passas, damasco, tâmaras, etc e nem suco destas frutas.

CORDURAS

1 colher de sobremesa rasa (8 ml – óleos e azeites) ou 20g castanhas, coco seco, farinhas e sementes ou 75g abacate ou 200 ml leite vegetal

coco (farinha, coco seco, ralado sem açúcar, chips, manteiga ou óleo), abacate (in natura ou óleo), óleo de linhaça, farinha da linhaça, azeitona, azeite extra-virgem, TCM líquido, amêndoas (pode ser na forma de farinha também), castanha do pará, nozes, macadâmias, pistache, semente de abóbora ou girassol, tahine, semente de gergelim, nibs de cacau, chocolate 70% cacau ou acima (25g), azeitonas (12 unidades)

NÃO USAR margarina.

BEBIDAS:

(sem açúcar e/ou adoçante)

café, água, água com gás, chás de ervas variadas e águas aromatizadas **(preparar a água colocando dentro canela, cravo, hortelã e gengibre, por exemplo)**

CONDIMENTOS E ESPECIARIAS

alho, cebola, shoyu de coco (ou molho de coco), sal, cúrcuma, curry, pimenta, canela, gengibre, ervas secas à gosto, vinagre de maçã (orgânico) ou nutritional yeast (levedura nutricional), cacau em pó 70%

NÃO PODE USAR TEMPEROS PRONTOS como caldos industrializados, realçador de sabor tipo ajinomoto e etc.

SUPLEMENTOS OU MEDICAMENTOS

Manter todos que faz uso atualmente, principalmente aqueles de ordem médica.

SUGESTÃO DE CARDÁPIO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
CAFÉ DA MANHÃ						
avocado toast	inhame cozido com edamame no azeite	pão sem glúten + ovo + fio de azeite com sal	mandioca cozida + proteína em pó no leite vegetal	batata doce + ervilha + coco	torrada + tofu + gergelim	abacate + aveia + proteína em pó
ALMOÇO						
salmão + rúcula + brócolis + batata doce + semente de girassol	tofu grelhado no azeite e alho + tomate	bolinho de lentilha	tilápia + alcachofra + espinafre + azeite	frango + milho + alface + palmito + gergelim	ovo de codorna + rúcula + tomate cereja + azeite + manjerição	torta salgada de frango
LANCHE						
purê de manga	melancia + ovo	morango batido com collagen protein	Banana + chia	Kiwi + linhaça	Maracujá com collagen protein de baunilha	mamão com psyllium
JANTAR						
lentilha + alface + cenoura + azeite	frango + arroz + quiabo + espinafre	frango + arroz + quiabo + espinafre	mignon suíno + mandioca cozida + agrião + beterraba + azeite	tofu ao curry	muffin de atum + batata cozida	mix de folhas + feijão fradinho + cenoura + azeite

RECEITAS

Café da Manhã

Tofu Mexido com Abacate

1 porção

Proteína + Gordura

Ingredientes

- 100g de tofu firme
- 1 colher de chá de cúrcuma
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de café de azeite de oliva
- 75g de abacate (aproximadamente 3 colheres de sopa)
- Suco de 1/4 de limão

Modo de preparo:

Amasse o tofu com um garfo até que fique com textura de ovos mexidos.

Em uma frigideira, aqueça o azeite e adicione o tofu, cúrcuma, sal e pimenta. Refogue por 5-7 minutos.

Amasse o abacate com suco de limão e sirva ao lado do tofu mexido.



Creme/pudim Proteico de Cacau e Coco

1 porção

Proteína + Gordura

Ingredientes

- 20g de proteína vegetal (ou animal) em pó (sabor chocolate ou baunilha)
- 1 colher de sopa de coco ralado sem açúcar (10g)
- 100 ml de leite vegetal de coco sem açúcar
- Canela ou essência de baunilha (opcional)

Modo de preparo:

Em um bowl, misture a proteína com o leite vegetal até virar um creme.

Adicione o coco ralado e mexa bem.

Finalize com canela ou baunilha, leve à geladeira por 15 min (opcional).



Avocado Toast

1 porção

Gordura

Ingredientes:

- 75g de abacate maduro
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de chá de suco de limão
- 1 colher de sopa de cebola roxa bem picadinha
- 1 colher de chá de coentro ou salsinha fresca picada (opcional)

Modo de preparo do avocado (tipo guacamole):

Coloque os 75g de abacate em uma tigela e amasse com um garfo até obter uma pasta rústica. Se quiser mais cremoso, pode amassar mais.

Adicione 1 colher de chá de suco de limão (isso ajuda a realçar o sabor e evitar que escureça), o sal e a pimenta a gosto. Acrescente a cebola roxa e finalize com coentro ou salsinha à gosto.



RECEITAS

Almoço e Jantar

Tofu ao Curry

1 porção

Proteína + verdura + legumes + gordura

Ingredientes:

- 100g de tofu firme
- 120g de couve manteiga
- 100g de abobrinha
- 1 colher de sopa rasa de tahine (10g)
- 1 colher de chá de azeite (5ml) = 1 porção de gordura
- Alho, sal, cúrcuma, pimenta-do-reino e limão a gosto

Modo de preparo:

Corte o tofu em cubos e tempere com cúrcuma, sal, limão e pimenta. Grelhe com um fio de azeite até dourar.

Fatie a abobrinha e grelhe dos dois lados em uma frigideira antiaderente.

Refogue rapidamente a couve manteiga com alho e um pouquinho de água ou azeite.

Misture o tahine com um pouquinho de limão e água morna até formar um molhinho cremoso.

Monte tudo no prato e regue com o molho de tahine.



Bolinhos de Lentilha

1 porção

Proteína + Verdura + legume + gordura

Ingredientes:

- 100g de lentilha cozida e escorrida
- 120g de espinafre fresco ou congelado
- 100g de brócolis
- 20g de nozes picadas
- Temperos: alho, cebola, páprica defumada, sal, azeite (apenas para refogar)

Modo de preparo:

Amasse a lentilha cozida com cebola, páprica e sal até virar uma massa.

Refogue o espinafre rapidamente com alho e sal, corte em pedaços bem pequenos e acrescente à lentilha amassada.

Modele pequenos bolinhos e doure em uma frigideira antiaderente (sem óleo ou com uso mínimo).

Cozinhe o brócolis no vapor até ficar macio, mas firme.

Sirva os bolinhos com espinafre e brócolis, e finalize com as nozes picadas por cima.



Torta Salgada de Frango

4 porções

Gordura + proteína + legume + verdura



Massa:

- 100g de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de água (se necessário para dar liga)
- Sal e pimenta a gosto

Recheio:

- 100g de peito de frango cozido e desfiado
- 120g de couve manteiga, lavada e picada
- 100g de abobrinha ralada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (para refogar)
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Preparar a massa:

- Em uma tigela, misture a farinha de amêndoas com os ovos, o azeite e o sal. Vá adicionando a água aos poucos até formar uma massa homogênea. Modele a massa em uma forma de torta e reserve.



Preparar o recheio:

Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue o alho picado até dourar. Adicione a abobrinha ralada e refogue por 5 minutos, até que a água da abobrinha evapore.

Em seguida, adicione a couve manteiga picada e refogue até murchar.

Junte o frango desfiado, misture bem e tempere com sal e pimenta a gosto.

Montar a torta:

Coloque o recheio sobre a massa já modelada na forma de torta. Alise com uma espátula para distribuir o recheio de forma uniforme

Assar:

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25-30 minutos ou até que a massa esteja dourada e o recheio bem firme.



Muffin de Atum

3 porções

Proteína + verdura + legume + gordura

Ingredientes

- 100g de atum em lata (em óleo, drenado)
- 120g de couve-flor cozida
- 100g de pimentão vermelho cortado em cubos
- 8 ml de azeite extra-virgem
- 20g de sementes de abóbora (trituradas ou inteiras)

Ingredientes adicionais para a massa:

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça (opcional para dar liga)
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de fermento em pó



Modo de preparo:

1. Preparar os ingredientes:

- Cozinhe a couve-flor até ficar bem macia e amasse um pouco com um garfo ou processador, mantendo alguma textura.
- Lave e corte o pimentão em cubos pequenos.
- Abra a lata de atum, drene o excesso de óleo e reserve.

2. Preparar a massa:

- Em uma tigela grande, bata os ovos.
- Adicione a farinha de amêndoas e a farinha de linhaça (se estiver usando).
- Acrescente a couve-flor amassada, o pimentão cortado e o atum, misturando bem até incorporar todos os ingredientes.
- Adicione o fermento em pó, o azeite, as sementes de abóbora, sal e pimenta a gosto. Misture bem para combinar tudo.

Assar os muffins:

Preaqueça o forno a 180°C

Distribua a massa nas forminhas de muffin (cerca de 6 porções).

Asse por cerca de 20-25 minutos ou até que fiquem dourados e firmes ao toque.

RECEITAS

Lanche da Tarde

Purê de Manga

1 porção

Fruta + fibra

Ingredientes:

- 80g de manga (bem madura)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de banana verde (20g)
- Canela a gosto

Modo de Preparo:

Bata a manga no mixer ou amasse com garfo até formar um purê.

Misture a farinha de banana verde e finalize com canela.

Se quiser textura mais leve, adicione 1-2 colheres de água morna.



Creme de Banana

1 porção

Fruta + proteína

Ingredientes

- 80g de banana nanica madura (aprox ½ banana média)
- 20g de proteína vegetal em pó
- Canela a gosto
- 1 colher de sopa de água ou leite vegetal (opcional, para ajudar a bater)

Modo de preparo:

Amasse a banana com um garfo.

Misture a proteína vegetal em pó até formar um creme homogêneo.

Finalize com canela e saboreie.

