

# Dieta

## PARA TODAS AS IDADES

**Dieta**  
& Cia



Cardápios sob medida para você!

**20** anos

Perca até 3kg por semana com **ABACAXI, LIMÃO, LARANJA...**

**30** anos

**ACELERE O METABOLISMO** e derreta 7kg em 1 mês

**40** anos

Seque gorduras com **RAÇÃO HUMANA**

**50** anos

Afine medidas com **GRÃOS PODEROSOS**

E ainda:

**SHAKES PARA TUDO!!!**

Chapar a barriga, acabar com a flacidez, a TPM...

RS  
2,99

Aos 30, **Aline Fanju** revela o segredo para manter este corpo enxuto



Cardápio

# 30 ANOS

**S**em dúvida alguma os 30 anos representam para a mulher o ápice do seu amadurecimento físico e mental. Mas equilíbrio e estabilidade vêm acompanhados de uma desvantagem: o metabolismo começa a desacelerar, resultando em gordura localizada e inchaço. Para completar, muitas mulheres engravidam durante essa faixa etária, o que também pode dificultar a perda de peso. Com a intenção de ajudá-la a turbinar o processo de emagrecimento, a nutricionista Jacqueline Dias Fernandes, de Portugal, elaborou um cardápio recheado de alimentos termogênicos, como chá verde, canela e gengibre. Durante a sua digestão, esses ingredientes forçam o corpo a gastar calorias para processá-los. O resultado? Até 7kg a menos na balança em apenas 1 mês.

## Termogênicos no prato

- Crie o hábito de temperar as saladas com vinagre de maçã.
- A pimenta vermelha pode ser usada para dar um gostinho especial aos pratos.
- Gengibre combina com frango, chás e sucos de fruta.
- Consuma chá verde ao longo do dia, mas não ultrapasse 1,5 litro. Em caso de insônia, tome a última xícara às 17 horas (uma vez que a bebida é rica em cafeína).
- Canela em pó combina com frutas assadas no forno, como banana, maçã e abacaxi. Você ainda pode incorporá-la nos iogurtes e no leite morno.

## Alimentos

*termogênicos aceleram o metabolismo e ajudam a queimar até 7kg em 1 mês*

### segunda-feira

**Café da manhã:** • 1 xícara (200ml) de leite desnatado com café e adoçante  
• 1 fatia de pão integral com 1 colher (chá) de manteiga • 1 fatia de queijo de minas light

**Lanche da manhã:** • 1 copo (200ml) de suco de mamão papaia

**Almoço:** • 1 prato (sobremesa) de salada verde • 4 colheres (sopa) de arroz com brócolis • 3 colheres (sopa) de feijão • 1 bife grelhado • repolho refogado à vontade

**Lanche da tarde:** • 1 banana pequena

**Jantar:** • Repete o café da manhã

**Ceia:** • 1 taça de gelatina diet

## terça-feira

**Café da manhã:** • 1 pote (200ml) de iogurte light com mel • 1 xícara (200ml) de chá verde • 1 taça de salada de frutas com 1 colher (sopa) de granola

**Lanche da manhã:** • 1 copo (200ml) de suco de melão com limão e hortelã

**Almoço:** • 1 prato (sobremesa) de salada verde com cogumelos e cenoura • 1 filé de peixe grelhado • 3 colheres (sopa) de purê de abóbora • 4 colheres (sopa) de arroz integral

**Lanche da tarde:** • 5 damascos secos

**Jantar:** • Shake de manga feito com 1 copo (200ml) de água • 1 colher (sopa) de leite em pó desnatado • 1 pote (200ml) de iogurte natural desnatado • 1 xícara (chá) de manga picada e gelo à vontade

**Ceia:** • 1 taça (200ml) de salada de frutas

## quinta-feira

**Café da manhã:** • 1 pote (200ml) de iogurte de fruta light com 1 colher (chá) rasa de mel • 1 xícara (200ml) de chá verde • 1 taça de salada de frutas com 1 colher (sopa) de granola light

**Lanche da manhã:** • 1 copo (200ml) de suco de mamão com laranja e adoçante a gosto

**Almoço:** • 1 filé de peixe assado com gergelim • 4 colheres (sopa) de arroz integral com espinafre • 1 prato (sobremesa) de salada de folhas mistas com vinagrete

**Lanche da tarde:** • 1/2 mamão papaia

**Jantar:** • 1 pote (200ml) de iogurte de fruta light com 1 colher (chá) rasa de mel • 1 xícara (200ml) de chá verde • 1 taça de salada de frutas com 1 colher (sopa) de granola light

**Ceia:** • 1 taça de salada de frutas

## quarta-feira

**Café da manhã:** • 1 xícara (200ml) de leite desnatado com café e adoçante a gosto • 1 fatia de pão integral light com 1 colher (chá) de manteiga • 1 fatia de queijo de minas light

**Lanche da manhã:** • Suco feito com 1 copo (200ml) de água, 1 rodela média de abacaxi, lascas de gengibre, hortelã, suco de 1 limão e gelo à vontade

**Almoço:** • Salada verde à vontade com vinagrete • 3 colheres (sopa) de frango xadrez • 3 colheres (sopa) de massa integral • Salada Niçoise **(ver receita na página 17)**

**Lanche da tarde:** • 1 fatia de melão

**Jantar:** • Repete o café da manhã

**Ceia:** • 1 pote (200ml) de iogurte light

## sexta-feira

**Café da manhã:** • 1 xícara (200ml) de leite desnatado com café e adoçante • 1 fatia de pão integral com 1 colher (chá) de manteiga e 1 fatia grande de queijo de minas light

**Lanche da manhã:** • 1 copo (200ml) de suco de abacaxi com acerola

**Almoço:** • Salada de folhas à vontade • 3 colheres (sopa) de feijão-branco • 1 coxa de frango assada com ervas

**Lanche da tarde:** • 1 fatia média de abacaxi assado com canela em pó e 1 colher (sopa) de mel

**Jantar:** • 1 xícara (200ml) de leite desnatado com café e adoçante • 1 fatia de pão integral com 1 colher (chá) de manteiga e 1 fatia grande de queijo de minas light

**Ceia:** • 1 taça de gelatina diet

## sábado

**Café da manhã:** • 1 copo (200ml) de suco de limão em jejum • 1 fatia de pão integral com 1 fatia grande de queijo de minas light • 1 pote (200ml) de iogurte light • 1 fruta

**Lanche da manhã:** • 1 fruta • 2 biscoitos água e sal • 1 xícara (200ml) de chá verde

**Almoço:** • 1 prato (fundo) de sopa de legumes (sem batata e cenoura) • salada verde à vontade temperada com 1 fio de azeite • 1 bife de frango grelhado • 1 batata média

**Lanche da tarde 1:** • 1 fruta • 1 taça de gelatina diet

**Lanche da tarde 2:** • 1 fruta • 1 xícara (200ml) de chá verde

**Jantar:** • 1 prato (fundo) de sopa de legumes (sem batata ou cenoura) • 1 prato (sobremesa) de salada folhosa com atum • 1 xícara (200ml) de chá de erva-doce

## domingo

**Café da manhã:** • 1 copo (200ml) de suco de laranja com limão e adoçante a gosto • 1 fatia de pão integral light com 1 fatia de peito de peru

**Lanche da manhã:** • 1 maçã fatiada, assada com canela • 1 xícara (200ml) de chá verde com adoçante

**Almoço:** • 1 prato (sobremesa) de salada de folhas e legumes temperada com vinagre de maçã à vontade • 1 filé grande de peixe assado • 4 colheres (sopa) de arroz integral • 3 colheres (sopa) de feijão

**Lanche da tarde:** • 1 pote (200ml) de iogurte light probiótico

**Jantar:** • 1 prato (fundo) de sopa de legumes (sem batata e cenoura) com 1 ovo

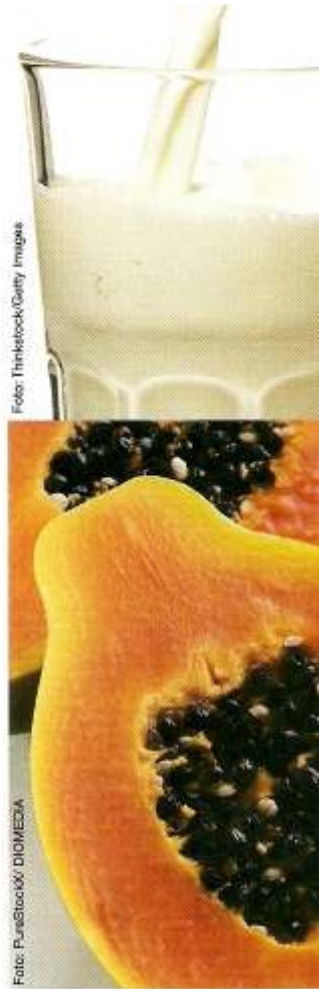
**Ceia:** • 1 xícara (200ml) de leite desnatado com canela

Foto: Thinkstock/Getty Images

Foto: PureStock/DIONEZA

Foto: Giselle Teixeira/OlharLivre

Foto: Claudio Melatti/OlharLivre



## PEIXE ENROLADO

Tempere 4 filés de peixe tipo linguado com sal e pimenta-do-reino a gosto. Espalhe por cima do peixe 2/3 de xícara (chá) de requeijão light e coloque 1 fatia de manga em cada um. Enrole os filés e embrulhe-os em papel alumínio. Leve ao forno alto, preaquecido, por 15 minutos. Desembrulhe os filés e coloque sobre um prato dentro do forno desligado. Despeje o líquido que ficou no papel alumínio em uma panela, adicione 1 colher (sopa) de mostarda, 2 colheres (sopa) de mel, 1 caixa (200ml) de creme de leite light e leve ao fogo até engrossar. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, despeje o molho por cima dos filés, polvilhe com salsa a gosto e sirva. **Rendimento:** 4 porções.

## LASANHA DE BERINJELA COM ABOBRINHA, TOFU E CASTANHAS

Fatie 2 berinjelas com casca e coloque em

água e sal. Reserve. Tempere 2 abobrinhas em rodélas com sal e orégano a gosto, suco de 1 limão e 1 colher (chá) de azeite. Reserve. Rale 1 cenoura sem casca e adicione a 30g de tofu defumado, sal, cominho, noz-moscada e pimenta-do-reino a gosto, misturando bem. À parte, no liquidificador, bata 6 tomates sem sementes até obter um líquido homogêneo. Reserve. Em uma panela, aqueça 2 colheres (chá) de azeite e adicione 2 dentes de alho amassados. Quando começar a dourar, acrescente o tomate batido, sal e pimenta-do-reino a gosto. Ferva por 5 minutos. Adicione 1 colher (sopa) de manjerição fresco picado e cozinhe por mais 1 minuto. Escorra a água da berinjela e grelhe as fatias em uma frigideira antiaderente, até dourar os dois lados. Faça o mesmo com as fatias da abobrinha. Monte a lasanha em uma fôrma, fazendo camadas de molho, berinjela, cenoura e abobrinha, terminando com molho. Leve ao forno médio, pre-

aquecido, por 20 minutos. Retire do forno, polvilhe com 6 castanhas-do-pará raladas e sirva. **Rendimento:** 6 porções.

## SALADA NIÇOISE

Em uma tigela, misture 1 e 1/2 colher (sopa) de azeite, 1 e 1/2 colher (sopa) de vinagre, 1/2 colher (chá) de sal, pimenta-do-reino a gosto e 1 dente de alho amassado. À parte, monte a salada com 8 folhas de alface, 2 ovos cozidos cortados em 4 partes, 2 tomates picados, 8 azeitonas pretas sem caroço, 1 lata de atum light, 1 pimentão verde em tiras, 4 batatas médias cozidas com casca e picadas e 1 xícara (chá) de vagem cozida, cortada na diagonal. Despeje o molho por cima da salada e sirva. **Rendimento:** 4 porções.

## PÃO DE LINHAÇA E CEREAIS

Bata no liquidificador 2 xícaras (400ml) de água morna, 45g de fermento biológico fresco, 3 colheres (sopa) de semente de linhaça, 2 colheres (sopa) de açúcar, 3 colheres (chá) de sal, 1 xícara (chá) de óleo, 1 xícara (chá) de aveia e 1 xícara (chá) de flocos de milho sem açúcar até ficar cremoso. Despeje em uma tigela e adicione 4 xícaras (chá) de farinha de trigo, aos poucos, até desgrudar das mãos. Sove a massa por 5 minutos, cubra e deixe descansar por 30 minutos. Modele 2 pães, transfira para uma fôrma untada com óleo, cubra com um pano e deixe descansar por mais 30 minutos. Pincele com 1 gema e leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos ou até dourar. **Rendimento:** 10 porções.

## SOBREMESA DIET DE MARACUJÁ

Dissolva, em banho-maria, 1 envelope de gelatina em pó incolor em 1/2 copo (100ml) de água. Misture com 1/2 copo (100ml) de suco de maracujá e 1 copo (200ml) de água. Junte 1 caixa (200ml) de creme de leite light, adoçante a gosto e bata no liquidificador até ficar homogêneo. Distribua em copos individuais e leve à geladeira por 4 horas. Para a calda, leve ao fogo a polpa de 1 maracujá, 4 colheres (sopa) de água e deixe ferver por 2 minutos. Retire do fogo e junte adoçante a gosto. Deixe esfriar, espalhe sobre a gelatina e sirva. **Rendimento:** 4 porções.

## PANQUECA DE ARROZ INTEGRAL COM CHÁ VERDE

No liquidificador, bata 1 xícara (chá) de arroz integral cozido com 2 xícaras (400ml) de chá verde, 1 ovo, 1 xícara (chá) de farinha de trigo, 1 colher (sopa) de maisena e 3 colheres (sopa) de creme de leite light. Em uma frigideira antiaderente com 1 fio de azeite, coloque porções da massa e faça a panqueca em fogo médio. À parte, em uma panela, aqueça 1 colher (sopa) de azeite, frite 1 cebola ralada e 1/2 colher (sopa) de alho picado até dourar. Adicione 2 xícaras (chá) de carne moída e frite até dourar. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Desligue o fogo e adicione 1/2 xícara (chá) de azeitonas picadas. Coloque uma porção de carne em cada panqueca, enrole e disponha em um refratário. No liquidificador, bata 6 tomates com 1 cubo de caldo de legumes light, despeje em uma panela e leve ao fogo médio. Espere ferver e acerte o sal. Cubra as panquecas com o molho. Polvilhe com 1 xícara (chá) de queijo de minas light esfarelado e leve ao forno médio, preaquecido, por 10 minutos ou até gratinar. Sirva em seguida. **Rendimento:** 8 unidades.

