

DESAFIO
DESINCHÁ

60 DIAS

semana 1

sugestão
de pratos

POR LAÍS MURTA E
IZABELA DOLABELA

índice

SEMANA 1	4
DIA 1	4
DIA 2	5
DIA 3	6
DIA 4	7
DIA 5	8
DICAS	9
RECEITAS DA NUTRI	10
HOMMUS	11
CREPIOCA	12
OMELETE DE LEGUMES COM QUEIJO DE CABRA	13
ARROZ DE COUVE- FLOR COM CÚRCUMA	14
KIBE DE QUINOA	15
FILÉ DE ST. PETER EMPANADO NA FARINHA DE LINHAÇA	16

índice

PURÊ DE ABÓBORA _____	17
ESCABECHE DE SARDINHA _____	18
CENOURA PALHA _____	19
TORTA VEGETARIANA LOW CARB _____	20
SOPA DE CENOURA AGRIDOCE _____	21
SOPA DETOX _____	23
BOLO DE CENOURA FUNCIONAL _____	24
STROGONOFF DE GRÃO DE BICO (VEGANO) _____	25
MOLHO PARA SALADA DE ERVAS _____	27
RECEITAS DA CHEF _____	28
LASANHA LOW CARB _____	28

semana 1

dia 1

CAFÉ DA MANHÃ

SUCO DRENANTE

lima da pérsia + água de coco + couve + gengibre + semente de linhaça

**PÃO SEM GLÚTEN
+ HOMMUS**

DESINCHÁ

ALMOÇO

SALADA

Rúcula, repolho roxo, manga, rabanete

ARROZ NEGRO

**ESTROGONOFE DE
GRÃO DE BICO**

CENOURA PALHA

JANTAR

SALADA

Rúcula, repolho roxo, manga, rabanete

ARROZ NEGRO

**ESTROGONOFE DE
GRÃO DE BICO**

CENOURA PALHA

semana 1

dia 2

CAFÉ DA MANHÃ

SUCO VERMELHO

frutas vermelhas
+ água de coco +
semente de chia

BOLACHA DE ARROZ INTEGRAL + TAHINE

DESINCHÁ

ALMOÇO

SALADA

Rúcula, repolho roxo,
manga, rabanete

CARNE MOÍDA

(PATINHO) COM MOLHO DE TOMATE

ARROZ INTEGRAL

PURÊ DE ABÓBORA

JANTAR

SOPA DETOX

semana 1

dia 3

CAFÉ DA MANHÃ

**SUCO DE LARANJA
NATURAL**

PÃO SEM GLÚTEN +

OVOS MEXIDOS

DESINCHÁ

ALMOÇO

SALADA

Escarola, tomate,
cebola roxa, pepino
e cenoura ralada

PURÊ DE BATATA

FILE DE ST. PETER

**EMPANADO NA
FARINHA DE LINHAÇA**

BRÓCOLIS AO ALHO

JANTAR

**SALADA DE FOLHAS
VARIADAS**

**TORTA VEGETARIANA
LOW CARB**

semana 1

dia 4

CAFÉ DA MANHÃ

SUCO DETOX

limão + abacaxi +
coentro + hortelã +
semente de gergelim

CREPIOCA

DESINCHÁ

ALMOÇO

SALADA

alface, repolho banco,
cenoura ralada, tomate

BATATA DOCE ASSADA

ISCAS DE FILE MIGNON

ACEBOLADAS

ARROZ DE COUVE- FLOR COM CÚRCUMA

JANTAR

SOPA DE CENOURA

AGRIDOCE

semana 1

dia 5

CAFÉ DA MANHÃ

SMOOTHIE

1 banana congelada +
½ xícara de morangos
+ 200ml de leite de
coco + 1 colher de sopa

de farelo de aveia + 2
colheres de sopa de
whey protein isolado.
Bata no liquidificador.

ALMOÇO

SALADA

alface, repolho branco,
cenoura ralada, tomate.

ARROZ INTEGRAL

ESCABECHE DE SARDINHA

ESCAROLA REFOGADA

JANTAR

SALADA DE FOLHAS VARIADAS

OMELETE DE LEGUMES COM QUEIJO DE CABRA

semana 1

dicas

1. Evitar industrializados, açúcares e álcool / priorizar frutas e vegetais / se manter hidratado.
2. Olhar a lista de ingredientes nos rótulos, quanto menos melhor.
3. Manter rotina de horários para as refeições.
4. Evitar gorduras e molhos gordurosos, priorizar cozidos e assados.
5. Praticar a atenção plena em todas as refeições.
6. Não tenha medo das frutas.
7. Se prepara pro detox!

OBS.: temperar a salada com vinagre de maçã, sal marinho e azeite de oliva extravirgem

DESAFIO
DESINCHÁ

60 DIAS

receitas da nutri



LAÍS MURTA

receitas da nutri

hommus

INGREDIENTES

2 ovos

2 xícaras de grão
de bico já cozido

2 colheres (sopa) de
caldo de limão

2 dentes de alho batido

3 colheres de
sopa de tahine

2 colheres de
sopa de azeite

MODO DE PREPARO

Bata grão de bico no liquidificador com os demais ingredientes até obter o ponto de pasta. Se não for consumir tudo de uma vez, mantenha congelado.

receitas da nutri

crepioca

INGREDIENTES

Ovo de galinha
2 unidades

Sopa de goma de tapioca
1 colher de sopa

Psyllium
1 colher de sopa

Sal marinho a gosto

Cúrcuma e outras
ervas, à gosto

Muçarela de búfala
(opcional)
1 fatia

MODO DE PREPARO

Com um garfo, misture os ovos com a goma de tapioca e o psyllium. Tempere com o sal, a cúrcuma e ervas a gosto. Asse numa frigideira antiaderente untada com óleo de coco, tampada e em fogo baixo. Quando a massa estiver bem cozida, acrescente a muçarela de búfala e espere derreter. Sirva quente!

receitas da nutri

omelete de legumes com queijo de cabra

INGREDIENTES

Espinafre
1 punhado

Orégano
1 pitada

Ovo de galinha
2 unidades

Cebola
½ cebola picada

Queijo de cabra
1 fatia (15g)

Tomate
½ tomate picadinho

MODO DE PREPARO

Bata os ovos com um garfo, misture o queijo picado, o tomate, orégano e o queijo de cabra picado. Acerte com sal rosa e pimenta a gosto. Numa frigideira antiaderente untada com óleo de coco ou azeite, refogue a cebola por 1 minuto (até murchar). Despeje os ovos e leve ao fogo médio, tampado. Deixe até estar completamente cozido.

receitas da nutri

arroz de couve- flor com cúrcuma

INGREDIENTES

700 g de couve-flor limpa
separada em buquês
(7 xícaras de chá)

½ colher (sopa) de azeite

½ colher (sopa)
de alho picado

½ xícara (chá) de
cebola picada (80 g)

¾ xícara (chá) de
água fervente

Sal marinho a gosto

1 colher de sopa de
cúrcuma (açafrão)

1 pitada de pimenta
do reino

MODO DE PREPARO

Em um processador, coloque 700 g de couve-flor limpa separada em buquês e pulse até ficar com aparência de grãos de arroz. Em uma panela, em fogo médio coloque ½ colher (sopa) de azeite e refogue ½ colher (sopa) de alho picado e ½ xícara (chá) de cebola picada por aproximadamente 2 minutos. Acrescente a couve-flor processada, ¾ de xícara (chá) de água fervente e sal a gosto. Tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos ou até a água secar. Sirva em seguida!

receitas da nutri

kibe de quinoa

INGREDIENTES

1/2 xícara de chá
de quinoa crua

1/2 cebola roxa picada

2 colheres (sopa)
de alho poró

2 colheres (sopa) de
cenoura ralada

Ervas frescas à gosto

1 pitada de sal

1 ou 2 colheres
(sopa) de biomassa
de banana verde

MODO DE PREPARO

Cozinhe a quinoa em água fervente por 8 minutos ou até que esteja al dente. Em uma frigideira, refogue no azeite a cebola com alho poró e cenoura. Acrescente a quinoa já cozida e refogue por mais 2 minutos. Adicione as ervas frescas e o sal, em seguida a biomassa de banana verde para que a mistura fique consistente. Em um refratário untado com azeite disponha a massa, ou faça em bolinhas e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 20 minutos ou até que a quinoa fique durinha.

receitas da nutri

filé de st. Peter empanado na farinha de linhaça

INGREDIENTES

3 filés de peixe (saint Peter, arenque, truta)

3 ou 4 unidades de ovo

4 colheres (sopa) de farinha de linhaça cheias

1 colher (sopa) de farinha de aveia

Sal a gosto

Gotas de suco de limão

Cebola a gosto

Alho a gosto

Salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com o sal e o limão e reserve. À parte, misture os ovos com um fouet (batedor de arame) e mergulhe os filés. Passe um a um na farinha de linhaça (ou na amêndoa) misturada com a farinha de aveia. Coloque em uma assadeira antiaderente untada com óleo de coco. Asse no forno preaquecido a 180 °C por 30 minutos (ou até dourar) - vire após 15 minutos para dourar dos dois lados.

receitas da nutri

purê de abóbora

INGREDIENTES

1 abóbora pequena

2 colheres de
sopa de azeite

2 colheres de creme
ou leite de côco

Sal e pimenta do
reino à gosto

MODO DE PREPARO

Descasque e corte em pequenos pedaços a abóbora e cozinhe em água fervente até que fiquem bem macias. Retire do fogo, escorra bem e com a ajuda de um espremedor, amasse bem os pedaços de abóbora. Acrescente o azeite e o creme de coco e tempere com sal e pimenta-do-reino.

receitas da nutri

escabeche de sardinha

INGREDIENTES

1 kg de filé de sardinha fresca

8 tomates maduros sem pele e sementes em cubos

1 pimentão verde em tiras

2 cebolas fatiadas

3 dentes de alho espremidos

1/3 xícara (chá) de azeite de oliva

Suco de 1 limão

Salsa picadinha e sal

MODO DE PREPARO

Tempere as sardinhas com o limão e sal e deixe tomar gosto por ½ hora. Escorra bem. Na panela de pressão, arrume uma camada de tomate, cebola, alho, salsinha, pimentão e sardinha. Regue com um pouco de azeite e repita a operação até acabarem os ingredientes. Tampe, leve ao fogo e cozinhe por 10 minutos depois que a panela começar a apitar. Desligue o fogo e espere sair a pressão naturalmente.

receitas da nutri

cenoura palha

INGREDIENTES

2 cenouras raladas

Sal integral Azeite ou
óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO

Unte um refratário grande com azeite ou óleo de coco. Espalhe uma camada fina de cenoura pelo refratário. Leve ao forno baixo por

25 a 30 minutos, olhando sempre para não deixar passar do ponto. Espere esfriar ainda no refratário, mas fora do forno e sirva em seguida.

Dica: Armazene em pote hermético por até 7 dias. Ela fica mais crocante depois que esfria.

receitas da nutri

torta vegetariana low carb

INGREDIENTES

Farinha de linhaça
dourada ou farinha de
amêndoas ou farinha de
grão de bico - 1 xícara

Óleo de coco - 2
colheres de sopa (40g)

Ovo de galinha -
6 Unidades

Pimenta do reino
- 1 pitada

Repolho pequeno fatiado
(ou abobrinha ralada ou
brócolis picados) -
1 unidade média (400g)

Sal marinho - 1 pitada

Tofu - 2 colheres
de servir (200g)

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture 2 ovos com a linhaça, o óleo de coco e 1 pitada de sal e deixe descansar por 15 minutos (a textura da massa vai ficar mais grossa). Forre o fundo e as laterais de uma forma com o auxílio de uma colher. Distribua o repolho sobre a massa. Bata os ovos com o tofú e os temperos e distribua sobre o repolho na massa. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus até a torta dourar e estar com o centro firme (aprox. 40 min).

receitas da nutri

sopa de cenoura agridoce

INGREDIENTES

Água ou caldo de legumes (natural)
- 3 xícaras

Aipo - 1 unidade (picada)

Raspas de casca de laranja - 1 colher de sopa (15g)

Cebola crua - 1 unidade (picada)

Cenoura crua sem casaca - 1 unidade grande

Gengibre - 2 colheres de chá ralado

Laranja - 1 unidade média

Óleo de coco - 2 colheres de sopa (20g)

Sal marinho - 1 colher de sobremesa

Tâmara sem caroço - 4 unidades

receitas da nutri

sopa de cenoura agridoce

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, em fogo médio, adicione o óleo de coco, alho, cebola, sal marinho e aipo para amolecer. Cozinhe por cerca de 5-8 minutos. Adicione as cenouras picadas e cozinhe por cerca de 10 minutos, permitindo que os vegetais ligeiramente caramelizem. Adicione água filtrada e temperos de sua preferência.

Cozinhe até que as cenouras estejam macias, cerca de 15 minutos. Com cuidado, despeje os líquidos quentes com legumes em um liquidificador de alta velocidade (ou se você tiver um liquidificador de imersão você pode usar isso também) com todos os ingredientes restantes e misture até ficar homogêneo. Neste ponto, adicione o gengibre fresco e laranja e misture novamente até ficar homogêneo. Você pode ajustar o líquido neste ponto, se você gosta de uma sopa mais fina basta adicionar mais água ou deixe a sopa ficar mais espessa. Reaquecer conforme necessário no fogão ou então armazenar na geladeira para as sobras! Decore com suas sementes favoritas e ervas frescas ou queijo de caju. Rende 3 porções.

Observação: Adicione frango desfiado ou cogumelos para aumentar o aporte proteico

receitas da nutri

sopa detox

INGREDIENTES

1 colher sopa de
shoyo sem glutamato
monossódico (Daimaru)

1 dente de alho picado

½ cebola picada

1 tomate maduro sem
pele em cubos

1 colher de sopa de
azeite de oliva

50 g de vagem

em rodelas

2 chuchus picadinhos

1 e ½ litro de água quente

1 cenoura picadinha
em cubos

1 pitada de sal

2 colheres de
cebolinha picadinha

1 xícara de tofu defumado

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho no óleo quente. Acrescente o shoyo, o tomate, a vagem, o chuchu, a cenoura, o sal e deixe refogar por mais 2 minutos. Adicione a água quente e deixe cozinhar por 15 minutos ou até que fique macio ao seu gosto, por último acrescente o tofu e a cebolinha.

receitas da nutri

bolo de cenoura funcional

INGREDIENTES

Açúcar de coco - 150g

Cenoura - 2 unidades,
descascadas

Farelo de aveia - 200g

Fermento em pó, químico
- 1 colher de sopa (10g)

Óleo de coco - 150g

Ovo de galinha
- 3 unidades

Sal marinho - 1 pitada

MODO DE PREPARO

Raspe as cenouras e corte-as em rodela finas. Bata no liquidificador junto com o óleo até obter uma massa uniforme. Sem parar de bater, adicione os ovos um a um. Despeje a mistura numa vasilha e adicione o Farelo de Aveia, o açúcar, o sal, o fermento e raspas de limão (opcional), misturando bem com uma colher de pau para não formar grumos. Despeje a massa numa fôrma pequena (18 cm X 25 cm) untada com óleo de coco e polvilhada com Farelo de Aveia. Asse em forno moderado (180 °C) pré-aquecido por 30 minutos, ou até que, espetando um palito no centro da massa, este saia limpo. Depois de frio, cubra com chocolate 80% cacau derretido.

receitas da nutri

strogonoff de grão de bico (vegano)

INGREDIENTES

1 xícara de grão
de bico (cru)

4 folhas de louro

1 xícara de cogumelo
paris fresco

2 colheres (sopa)
de azeite

1 colher (sopa) de
semente de mostarda

6 dentes de alho picados

1 cebola grande picada

1 vidro de palmito
cortado em rodelas

2 xícaras de polpa
de tomate

1/2 xícara de água

Cebolinha a gosto

200 g de creme
de leite de caju

1 colher (sopa) de sal

PARA O CREME DE CASTANHA DE CAJU

100 g de semente de
caju torrada sem sal

100 ml de água

receitas da nutri

stroganoff de grão de bico (vegano)

MODO DE PREPARO

Para o creme de castanha de caju: Em um liquidificador, adicione a castanha de caju e a água, e bata por 3 minutos até formar um creme. Reserve.

Preparo: Lave os cogumelos e corte em fatias finas. Leve ao fogo em uma frigideira pré-aquecida por 5 minutos, até que o cogumelo solte a água. Escorra e reserve. Em uma panela grande pré-aquecida, coloque o azeite e as sementes de mostarda. Frite até que elas comecem a dourar, ou até que comecem a “saltar”. Adicione o alho e a cebola e refogue por 3 minutos. Acrescente o grão de bico, o palmito picado e os cogumelos, deixando em fogo baixo por aproximadamente 5 minutos. Mexa delicadamente para o grão de bico e palmito não desmancharem.

Acrescente a polpa de tomate e a água. Adicione o sal e deixe cozinhar, em fogo baixo, por 10 minutos. Desligue o fogo e acrescente o creme de leite de caju e a cebolinha.

receitas da nutri

molho para salada de ervas

INGREDIENTES

3/4 de xícara (chá)
de creme de tofú

1 colher (sopa) de
manjericão picado

1 colher (sopa) de
cebolinha picada

1 colher (sopa) de
alecrim picado

2 colheres (sopa) de
vinagre de maçã

1 dente de alho amassado

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes e leve à geladeira até a hora de servir. Utilize em saladas.

receitas da chef



chef
**IZABELA
DOLABELA**

lasanha low carb

INGREDIENTES

01 abobrinha em
fatias finas

01 berinjela em fatias finas

01 maço de
manjericão fresco

02 latas de tomate
pelado italiano

01 alho poró

01 cebola

01 xícara de azeite
extra virgem

02 dentes de alho

300 g de muçarela
de búfala

150 gr de Nozes

Sal e pimenta do
reino a gosto

receitas da chef



chef
**IZABELA
DOLABELA**

lasanha low carb

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho poró no azeite, corte os tomates, os coloque na panela e deixe apurar em fogo médio até que atinja a textura de molho.

Acerte o sal e pimenta e reserve.

Bata no pilão (ou triturador se preferir) o manjericão, as nozes, os dentes de alho e o azeite, até atingir a consistência cremosa de um molho pesto. Acerte o sal e pimenta e reserve.

Monte 1 camada de molho de tomate, 1 de abobrinha, 1 de molho de tomate, 1 de berinjela, 1 de molho pesto e 1 de muçarela e vá alternando, sempre finalizando com a muçarela.

Leve ao forno pré aquecido a 180° até gratinar.

obrigado 🙄

DESAFIO
DESINCHÁ **60 DIAS**