



## 1º DIA – SEXTA-FEIRA A NOITE

### **JANTAR LEVE**

<b>17:30 - 18:30 - Escolher 1 Opção</b>	<b>Grupo</b>
<b>Sopa de legumes (Ver modo de preparo no dia do Suco)</b>	<b>Hortaliça</b>
<b>Sopa de Cará ou Inhame</b>	<b>Tuberosa</b>
<b>Sopa dourada</b>	<b>Hortaliça</b>
<b>Usar 2 conchas de sopa</b>	
<b><i>Escolha uma opção</i></b>	
<b>Escolher uma creme ou uma sopa</b>	<b>2 conchas de cada</b>
<b>Batata doce ou mandioca cozida</b>	<b>1 colher de servir</b>
<b>Torradas integrais</b>	<b>2 unidades</b>



## 2º DIA - SÁBADO

### **DIETA VEGETARIANA ESTRITO**

<b>Jejum</b> Limão (comum, galego, etc.)	Espremer 1 limão em 1 copo com água de 300 ml
<b>07:00 – 8:00 Desjejum</b>	<b>Grupo</b>
<b>Desjejum</b> Vitamina: Leite de soja enriquecido com cálcio e vitamina D	1 copo americano nivelado
<b>Abacate</b>	1 colher de sopa
<b>Chia</b>	1 colher de sopa
<b>Almoço</b> Salada: Agrião	1 pegador
<b>Tomate</b>	2 fatias médias
<b>Azeite de oliva</b>	1 colher de chá
<b>Almôndegas de cogumelos e nozes</b>	3 unidades pequenas
<b>Quiabo cozido em rodela</b>	1 colher de sopa
<b>Arroz integral</b>	2 colheres de sopa
<b>Feijão-carioca</b>	2 colheres de sopa
<b>Jantar</b> Salada: Almeirão picado cru	1 colher de sopa
<b>Pepino em rodela</b>	1 colher de sobremesa
<b>Milho-verde</b>	
<b>Azeite de oliva</b>	1 colher de chá
<b>Carne de soja com molho</b>	2 colheres de sopa
<b>Farofa de couve</b>	1 colher de sopa
<b>Arroz integral</b>	2 colheres de sopa
<b>Feijão-carioca</b>	2 colheres de sopa



## DIETAS DOS 3º e 4º DIAS E 6º e 7º DIAS

### **DIETA CRUA**

<b>Jejum</b> Limão (comum, galego, etc.)	Espremer 1 limão em 1 copo com água de 300 ml
<b>07:00 - 8:00 Desjejum</b>	<b>Grupo</b>
Escolher 2 frutas doces ou semi-doces	Manga Haden 1/2, mamão formosa 1 fatia, caqui, maçã, pera, banana, etc
Escolher 1 cereal 4 colheres de sopa	Aveia, quinoa, amaranto (flocos), deixar de molho
Escolher 2 tipos de oleaginosas	Coco ¼ abacate ½ 4 castanhas do Pará ou nozes
<b>10:00 - 11:30 Tomar água</b>	
<b>12:00 - 13:00 Almoço</b>	<b>Grupo</b>
Hortalças 2 opções (2 pegadores)	Alface, rúcula, repolho, etc
Tomate 2 unidades ou 1 colher de servir de legumes	Chuchu, beterraba, cenoura, abobrinha (raladas), quiabo e rodela finas
Milho fresco cortado da espiga (1 colher de servir)	Batata doce cortada fina
Feijão Moyasch em brotos 1 colher de servir	Lentilha, grão de bico, ervilha fresca, alface
Guaca mole 1 concha	Molho de Semente de girassol
<b>15:00-16:30 Tomar água</b>	
<b>17:00 - 18:00 Janta</b>	<b>Grupo</b>
Sopa de Tomate - 2 conchas	



## 5º DIA – TERÇA-FEIRA

### **SUCOS TERAPÊUTICOS**

7:00	<p>2 laranjas médias + 1 kiwi ou morangos + 1 pedaço pequeno de gengibre ou cúrcuma (opcional). Modo de preparo: descascar a laranja e tirar as sementes colocar no liquidificador acrescentar os outros ingredientes. Bater, coar e tomar.</p>
10:00	<p>Laranjas com maçã - 1 copo de água de coco + 1 maçã + 1 pedaço pequeno de cúrcuma Modo de preparo: Descascar a laranja e tirar as sementes colocar no liquidificador acrescentar os outros ingredientes. Bater por 2 minutos, coar e tomar.</p>
13:00	<p>Sopa de legumes 1 Chuchu + 1 cenoura + 2 folhas de couve, 1 talo pequeno de salsa, 1 tomate. Água em quantidade que cubra. Sal opcional Modo de preparo: Colocar no liquidificador todos os ingredientes. Levar ao fogo em temperatura baixa por 5 minutos. Bater coar (opcional) e tomar.</p>
16:00	<p>Maçã 1 fatia de abacaxi c/ hortelã Modo de preparo: Bater no liquidificador o abacaxi e o hortelã em 1 copo de água, coar e tomar.</p>
18:30	<p>Caldo de legumes 1 abobrinha + cenoura + verduras, sal (opcional) e água para cobrir Modo de preparo: Colocar no liquidificador todos os ingredientes. Levar ao fogo em temperatura baixa por 5 minutos. Bater coar (opcional) e tomar.</p>
21:00	<p>Chás terapêuticos Capim cidreira, Melissa, camomila (tomar de forma natural)</p>



## 8º DIA - SEXTA - FEIRA

### **DIETA VEGETARIANA ESTRITO**

Jejum	Espremer 1 limão em 1 copo com água de 300 ml
Limão (comum, galego, etc.)	
07:00 – 8:00 Desjejum	Grupo
Banana (2 unidades, prata, nanica, d'água, da terra, etc.) (1 unidade)	Frutas
Mamão Formosa (1 fatia)	Frutas
Semente de linhaça triturada (1 colher de Sopa )	Oleaginosas
Aveia ou quinoa flocos (3 colheres de sopa)	Cereais
Cozinhar a aveia em 1 copo de água Misturar a linhaça no mingau e acrescentar a as frutas – ou deixar o cereal de molho da noite para dia, depois misturar as frutas e a semente	2 unidades
10:00 - 11:30 Tomar água	
12:00 - 13:00 Almoço	Grupo
Acelga (2 pegadores)	Hortaliça
Couve crua picada (1 pegador )	Hortaliça
Cenoura cozida (2 colheres de sopa)	Tuberosas
Rabanete Cru(a) (1 unidade)	Tuberosas
Tomate médio em fatias (1 unidade)	Frutas
Quiabo Refogado (2 colheres de sopa)	Hortaliças
Arroz integral (6 colheres de Sopa)	Cereais
Feijão (preto, mulatinho, roxo, rosinha, etc.) (1 concha)	Leguminosas
Gergelim, semente (1 colher de Sopa)	Sementes
Castanha de caju 8 unidades)	Oleaginosas
Tofu grelhado temperado	2 fatias
15:00-16:30 Tomar água	
17:00 - 18:00 Janta	Grupo
Sopa creme de ervilha (2 conchas)	Leguminosas
Batata doce ou Inhame (1 colher )	Tuberosas



## RECEITAS APROVADAS E RECOMENDADAS PELA ESTAÇÃO CULINÁRIA

### ***SOPA CRUA DE TOMATE***

<b>Ingredientes:</b>	<b>Quantidades</b>
Tomates frescos	3 unidades
Pimentão amarelo/verde	1 unidade
Salsão	Hortaliça
Cebola picada branca/roxa	1/4 unidade
Alho (dente) amassados	1 dente
Talo de coentro/salsinha	2 conchas de cada
Cenoura ralada	1 colher de servir
Torradas integrais	2 unidades
Cebolinha picada	q.b
Sal marinho	q.b
Gengibre fresco ralado (opcional)	q.b
Salsinha picada	q.b
Água filtrada	Para cobrir os ingredientes
<b>Modo de Preparo</b> Higienizar os ingredientes Colocar numa panela e incluir o pimentão amarelo picado, cebola roxa picada. Aquecer até a mão conseguir ficar sem queimar (40 graus).	



## RECEITAS APROVADAS E RECOMENDADAS PELA ESTAÇÃO CULINÁRIA

### **SOPA DOURADA**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Quantidades</b>
<b>Abóbora cabotiá descascada</b>	<b>1 unidade</b>
<b>Alho-poró talo em rodela</b>	<b>1 unidade</b>
<b>Cebola picada</b>	<b>1 unidade</b>
<b>Alho (dente) amassados</b>	<b>4 unidade</b>
<b>Sal marinho</b>	<b>q.b</b>
<b>Gengibre fresco ralado opcional</b>	<b>q.b</b>
<b>Salsinha picada</b>	<b>q.b</b>
<b>Água filtrada</b>	<b>Até cobrir</b>
<b>Torradas integrais. 2 unidades.</b>	<b>2 unidades</b>
<b>Cebolinha picada</b>	<b>q.b</b>

#### **Modo de Preparo**

**Higienizar a abóbora descascar e picar**

**Cozinhar a abóbora com a cebola e o alho e quando estiver cozida, retire do fogo e bater no liquidificador com a água do cozimento. Após bater leve ao fogo novamente e acrescente salsinha e desligar. Acrescentar gengibre ralado no prato.**

**Fonte: Livro Dez talentos (Adaptação).**



## RECEITAS APROVADAS E RECOMENDADAS PELA ESTAÇÃO CULINÁRIA

### ***SOPA DE INHAME OU CARÁ***

<b>Ingredientes:</b>	<b>Quantidades</b>
<b>Inhame pedaços grandes</b>	<b>4 unidades</b>
<b>Alho poró talo em rodela</b>	<b>1/2 unidade</b>
<b>1 cebola picada</b>	<b>1 unidade</b>
<b>Sal marinho</b>	<b>q.b</b>
<b>Azeite (opcional)</b>	<b>q.b</b>
<b>Salsinha ou coentro crus</b>	<b>q.b</b>
<b>Água filtrada</b>	<b>q.b</b>
<b>Modo de Preparo</b>	
<b>Separar os ingredientes</b>	
<b>Levar ao fogo na panela de inox (opcional) com todos os ingredientes e deixar cozinhar por 10 minutos.</b>	
<b>Após cozido colocar no liquidificador e bater com temperos frescos. Eu gosto de usar coentro.</b>	
<b>Servir.</b>	



## RECEITAS APROVADAS E RECOMENDADAS PELA ESTAÇÃO CULINÁRIA

### **GUACA MOLE**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Quantidades</b>
<b>Abacate amassado</b>	<b>1 unidade</b>
<b>Tomate grande cortado ao cubo sem sementes</b>	<b>2 unidade</b>
<b>Cebola ralada</b>	<b>1 unidade</b>
<b>Coentro picado</b>	<b>½ xícara de chá</b>
<b>Salsinha picada</b>	<b>1 xícara de chá</b>
<b>Alho bem amassado</b>	<b>2 dentes</b>
<b>Sal marinho</b>	<b>q.b</b>
<b>Azeite de oliva (opcional)</b>	<b>q.b</b>
<b>Raspas de Limão (opcional)</b>	<b>1 unidade</b>
<b>Modo de Preparo</b> Amasse o abacate com um garfo. Acrescente o alho amassado, o suco de limão com as raspas, o sal e azeite a gosto. Pode deixar como purê ou mais líquido (neste caso acrescentar água) se for para saladas. Se for servir com torradas, biscoitos, crackers, deixar como patê.	



**Cleunice Alves**  
CRN 3 51439

[Entrar em contato - WhatsApp](#)

Nutricionista Clínica Especializada em  
Alimentação e Nutrição vegetariana e  
Qualidade de Vida