

## ENTRAR EM FORMA NATURALMENTE

Dieta balanceada à base dos derivados do coco para entrar em forma na nova estação Já vem chegando a Primavera. Que tal entrar em forma para a nova estação? Para da um empurrãozinho, preparamos um dieta de 7 (sete) dias para você driblar a fome. Vamos conferir? Nada de gosto ruim e de passar fome com a dieta

A **médica Tamara Mazaracki**, especialista em nutrologia e membro da Associação Brasileira de Nutrologia, nos ensina que existem formas de nos alimentarmos corretamente, com uma dieta gostosa e que nos saciará. Ela preparou uma dieta de 1.200 calorias, balanceada em nutrientes, fácil de fazer, e que permite o controle do peso e perda de calorias, dependendo do metabolismo de cada um e da prática de atividades físicas.

Mas a prioridade está no consumo de óleo de coco, para ajudar a acelerar o metabolismo e a se livrar da barriguinha, e da farinha de coco, que contribui para desinchar o abdômen e deixar o intestino funcionando como um relógio suíço. A associação destes dois alimentos é campeã para manter o apetite totalmente sob o nosso controle.

E na hora de adoçar a boca o açúcar de coco não vai pesar na balança. Use no café ou chá, sem exagerar na dose, e também nos sucos e iogurte, se necessário. Uma a duas colheres de chá são suficientes.

### **Sugestão de tempero para a salada**

1 c.sopa de azeite extra virgem  
1 c.sopa de óleo de coco extra virgem  
1 c. chá de vinagre balsâmico  
1 c. chá de flocos de alho  
1 c. cafezinho de sal rosa do himalaia  
Misture bem e use.

Uma dieta para você ficar realmente em forma!

### **Segunda-feira**

#### **Café**

1 pote de iogurte natural misturado c/ 1 c.chá de passas, 1 c. sopa de farinha de coco e 1 fatia de abacaxi picada  
2 ovos cozidos  
1 torrada integral com óleo de coco  
chá ou café com leite - 1 xícara

#### **Lanche**

2 castanhas-do-pará e 2 damascos secos

#### **Almoço**

salada de alface, agrião, tomate e palmito - à vontade  
1 filé de peixe grelhado no óleo de coco  
arroz integral - 2 c. sopa  
feijão preto - 1 concha  
mix de brócolis e couve-flor no vapor - à vontade

#### **Lanche**

1 copo de suco de laranja batido com ½ maçã, 1 c.sopa de óleo de coco e 2 c.sopa de farinha de coco

#### **Jantar**

sopa de legumes - 1 prato fundo

panqueca de frango c/ molho de tomate - 2 unidades  
salada de repolho com cenoura ralada e tomate - à vontade

### **Ceia**

1 copo de leite de amêndoas com 1 c.sopa de chia

### **Terça-feira**

#### **Café**

½ papaia  
ovo de codorna - 6 unidades  
queijo cottage - 1 c. sopa  
2 torradas integrais untadas com óleo de coco  
café ou chá - 1 xícara

#### **Lanche**

1 copo de suco de melão batido com 1 c.sopa de farinha de coco

#### **Almoço**

1 prato de salada de alface americana, rúcula, tomatinhos e 1 c. sopa de milho verde  
1 bife grelhado  
quinoa - 2 c. sopa  
purê de abóbora - 3 c.sopa

#### **Lanche**

pipoca feita com óleo de coco - 2 xícaras de chá  
café ou chá - 1 xícara

#### **Jantar**

1 posta de salmão no forno  
1 concha de massa c/ molho de tomate e 1 c.chá de queijo parmesão  
mix de abobrinha e berinjela grelhados com óleo de coco - à vontade

### **Ceia**

1 iogurte natural com 1 c.sopa de farinha de coco

### **Quarta-feira**

#### **Café**

1 copo de suco de laranja batido com ½ banana, 1 rodela de gengibre e 1 c.sopa de farinha de coco  
pão sírio - 1 unidade pequena, aquecido no forno e untado com óleo de coco  
queijo muçarela - 2 fatias  
café c/ leite ou chá - 1 xícara

#### **Lanche**

1 goiaba

#### **Almoço**

legumes (abobrinha, vagem, cenoura) refogados com óleo de coco e gersal - à vontade  
carne moída - 4 c.sopa  
grão de bico - 1 concha

#### **Lanche**

1 taça de salada de frutas com ½ pote de iogurte natural misturado com 1 c.sopa de leite de coco e 1 c.sopa de farinha de coco

#### **Jantar**

salada verde com tomate e rabanete - à vontade  
1 filé de frango grelhado  
batata-doce assada no óleo de coco - 4 rodela

### **Ceia**

1 copo de leite morno com canela

## **Quinta-feira**

### **Café**

1 copo de suco de maracujá batido com 1 fatia de manga e 1 c.sopa de farinha de coco  
2 ovos cozidos  
2 torradas integrais com óleo de coco  
café ou chá preto - 1 xícara

### **Lanche**

1 tangerina

### **Almoço**

salada de alface roxa, rúcula, tomate cereja e palmito - à vontade  
1 filé de suíno grelhado  
arroz integral - 2 c.sopa  
feijão fradinho - ½ concha  
agrião refogado no óleo de coco - 3 c.sopa

### **Lanche**

½ xícara de castanha de caju  
café ou chá preto - 1 xícara

### **Jantar**

sopa de tomate - 1 prato fundo  
2 coxas de frango assadas  
quinoa c/ brócolis - 3 c.sopa

### **Ceia**

1 maçã

## **Sexta-feira**

### **Café**

1 pote de iogurte natural batido c/ ½ papaia e 1 c.sopa de farinha de coco  
2 ovos cozidos  
1 tapioca com óleo de coco  
café ou chá - 1 xícara

### **Lanche**

2 castanhas-do-pará e 2 ameixas secas  
água de coco - 1 copo

### **Almoço**

salada de pepino, tomate e beterraba - á vontade  
carne assada - 2 fatias médias  
farofa preparada com óleo de coco - 2 c.sopa  
vagem picadinha refogada - à vontade

### **Lanche**

1 copo de vitamina de abacate

### **Jantar**

salada verde com tomatinhos e 1 c.sopa de semente de girassol - à vontade  
1 filé de peixe grelhado  
inhame cozido - 3 rodela  
purê de espinafre - 2 c.sopa

### **Ceia**

1 copo de leite morno com 1 c.sopa de farinha de coco

## **Sábado**

### **Café**

1 copo de suco de laranja c/ limão, 1 folha de couve e 1 c.sopa de farinha de coco

torrada integral com óleo de coco - 2 unidades  
queijo minas - 2 fatias  
café c/ leite ou chá - 1 xícara

#### **Lanche**

1 cacho de uvas

#### **Almoço**

salada de alface roxa, agrião, tomate e cenoura ralada - à vontade

1 bife grelhado

arroz integral - 2 c.sopa

feijão preto - 1 concha

acelga refogada - 2 c.sopa

#### **Lanche**

1 iogurte natural batido com 1 c.sopa de goji berry e 2 c.sopa de leite de coco

#### **Jantar**

1 prato fundo de canja de galinha

omelete com 2 ovos, queijo e cogumelos

salada de tomate, palmito e cheiro verde - à vontade

#### **Ceia**

1 copo de leite de amêndoas com 1 c.sopa de farinha de coco

### Domingo

#### **Café**

1 pote de iogurte natural batido com 3 ameixas secas e 1 c.sopa de farinha de coco

6 ovos de codorna

1 tapioca com óleo de coco

Café com leite ou chá - 1 xícara

#### **Lanche**

1 c.sopa de manteiga de amendoim (sem açúcar)

#### **Almoço**

salada de alface americana, agrião, tomate, palmito, pimentão - à vontade

carne moída refogada - 4 c.sopa

batata doce assada - 3 rodela

berinjela assada - ½ unidade

#### **Lanche**

1 copo de vitamina de banana com 1 c.sopa de farinha de coco

#### **Jantar**

salada de alface roxa, pepino e cenoura ralada - à vontade

1 filé de suíno grelhado

lentilha cozida - ½ concha

couve refogada no óleo de coco - 2 c.sopa

#### **Ceia**

1 maçã