

▣ Seu Cardápio Completo do Dia

Aproveitando seus ingredientes com inteligência e sabor para 2 pessoas

▣ Ingredientes Identificados na sua Geladeira:

- Ovos - frescos, cerca de 1 dúzia
- Peito de Frango - cru, em pedaços (na gaveta inferior)
- Cream Cheese - um pote pequeno
- Iogurte Natural ou Sour Cream - um pote grande com substância branca
- Manteiga ou Margarina - um pote pequeno vermelho
- Cenouras - um saco, frescas
- Cebolas - um saco pequeno, frescas
- Morangos - frescos, em tigela preta
- Laranjas/Tangerinas - frescas, em saco de rede
- Vegetais Folhosos (Alface/Espinafre) - frescos, em saco na gaveta
- Ervas Frescas (Salsinha/Coentro/Hortelã) - em jarra com água
- Picles - um pote pequeno
- Azeitonas Verdes - um pote pequeno
- Pimentões em Conserva - um pote pequeno
- Tomate Concentrado/Passata - um tubo rosa
- Pesto - um pote pequeno
- Maionese - um pote pequeno
- Mostarda - um pote pequeno amarelo
- Molho La Salsa Verde - uma garrafa
- Molho La Salsa Vermelha - uma garrafa
- Geleia de Fruta - um pote vermelho (na porta)
- Café Instantâneo (Nescafé) - uma caixa
- Óleo Vegetal/Azeite - diversas garrafas
- Vinagre - uma garrafa escura
- Sal, Pimenta, Alho - (assumidos como básicos de despensa)

▣ *Organizei seu cardápio distribuindo estes ingredientes ao longo do dia de forma harmoniosa, priorizando a restrição de baixo carboidrato!*

☀ Café da Manhã

Omelete Cremosa com Ervas e Cream Cheese

Ingredientes:

- 4 Ovos grandes
- 2 colheres de sopa de Cream Cheese
- 1 colher de sopa de Manteiga ou Margarina
- 1/4 de Cebola pequena, picada finamente
- 1 colher de sopa de Ervas Frescas picadas (salsinha ou coentro)
- Sal e Pimenta do reino a gosto
- Café a gosto (com ou sem adoçante)

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, bata os ovos com sal e pimenta. Adicione as ervas picadas.
2. Em uma frigideira antiaderente, derreta a manteiga em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue até ficar translúcida.
3. Despeje a mistura de ovos na frigideira. Quando as bordas começarem a firmar, adicione o cream cheese em pequenos pedaços sobre a omelete.
4. Com uma espátula, dobre a omelete ao meio e cozinhe por mais 1-2 minutos, até o cream cheese derreter e a omelete estar no ponto desejado.
5. Sirva imediatamente com seu café.

☐ **Tempo:** Até 1 hora

☐ Lanche da Manhã

Morangos Frescos

Ingredientes:

- 1 xícara de Morangos frescos

Modo de Preparo:

1. Lave bem os morangos e retire os cabinhos.
2. Sirva como um lanche leve e refrescante.

☐ **Tempo:** Até 1 hora

☐ Almoço (Prato Principal)

Frango Grelhado com Molho de Tomate e Salada Fresca

Ingredientes:

- 300g de Peito de Frango em filés ou cubos
- 1 Cenoura média, ralada grossa
- 1/2 Cebola média, picada
- 1 dente de Alho picado
- 2 colheres de sopa de Tomate Concentrado/Passata
- 1 colher de sopa de Molho La Salsa Vermelha (ajuste ao seu gosto de picância)
- 1 colher de sopa de Azeite ou Óleo Vegetal
- 1 xícara de Vegetais Folhosos (Alface/Espinafre)
- 2 colheres de sopa de Pimentões em Conserva, fatiados
- 1 colher de chá de Mostarda
- 1 colher de sopa de Vinagre
- Sal e Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

1. Tempere o frango com sal, pimenta e um pouco de mostarda. Em uma frigideira ou grelha, aqueça metade do azeite e grelhe o frango até dourar e cozinhar por completo. Reserve.
2. Na mesma frigideira, adicione o restante do azeite, a cebola e o alho picados. Refogue até ficarem macios.
3. Adicione o tomate concentrado e o molho La Salsa Vermelha. Cozinhe por alguns minutos, mexendo sempre, até o molho encorpar levemente. Se necessário, adicione um pouquinho de água.
4. Para a salada: Em uma tigela, misture os vegetais folhosos, a cenoura ralada e os pimentões em conserva. Tempere com sal, pimenta, vinagre e um fio de azeite.
5. Sirva o frango grelhado com o molho de tomate por cima e a salada fresca ao lado.

☐ **Tempo:** Até 1 hora | ☐ **Serve:** 2 pessoas

☐ Lanche da Tarde

Laranja ou Tangerina com Cream Cheese

Ingredientes:

- 1 Laranja ou 2 Tangerinas
- 2 colheres de sopa de Cream Cheese

Modo de Preparo:

1. Descasque a laranja ou as tangerinas e separe os gomos.
2. Sirva os gomos de fruta com uma colher de cream cheese para um contraste de sabores.

☐ **Tempo:** Até 1 hora

☐ Jantar

Salada Caesar de Ovos Cozidos com Molho Pesto e Azeitonas

Ingredientes:

- 4 Ovos cozidos, cortados em rodelas ou metades
- 2 xícaras de Vegetais Folhosos (Alface/Espinafre)
- 1/2 Cenoura, cortada em rodelas finas ou ralada
- 1/4 de Cebola roxa (se tiver) ou branca, fatiada finamente
- 4-6 Azeitonas Verdes, fatiadas
- 2 colheres de sopa de Pesto
- 1 colher de sopa de Molho La Salsa Verde
- 1 colher de sopa de Vinagre
- 1 colher de sopa de Azeite ou Óleo Vegetal
- Sal e Pimenta do reino a gosto
- Ervas Frescas para finalizar (opcional)

Modo de Preparo:

1. Cozinhe os ovos por cerca de 7-10 minutos após a fervura para que fiquem firmes. Descasque e reserve.
2. Em uma tigela grande, misture os vegetais folhosos, a cenoura e a cebola fatiada.
3. Em um pequeno recipiente, prepare o molho: misture o pesto, o molho La Salsa Verde, o vinagre, o azeite, sal e pimenta. Mexa bem.
4. Arrume os ovos cozidos e as azeitonas sobre a salada. Despeje o molho por cima e misture delicadamente.
5. Finalize com algumas ervas frescas picadas, se desejar.

☐ **Tempo:** Até 1 hora | ☐ **Serve:** 2 pessoas

☐ Ceia (Opcional)

Iogurte com Geleia de Frutas (em pequena porção)

Ingredientes:

- 1/2 xícara de Iogurte Natural ou Sour Cream
- 1 colher de chá de Geleia de Fruta (para sabor)

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela pequena, misture o iogurte com a geleia de fruta.
2. Sirva como uma opção leve e reconfortante antes de dormir.

☐ **Tempo:** Até 1 hora

☐ Substituições Inteligentes para o Cardápio

Por Refeição:

- Café da manhã: Se não tiver cream cheese, pode usar um pouco do iogurte natural no ovo para cremosidade, ou apenas fazer a omelete simples.
- Almoço: Para uma versão ainda mais baixa em carboidratos, substitua o frango grelhado por ovos mexidos com os vegetais.
- Jantar: Se preferir, troque os ovos cozidos por um restante de frango desfiado do almoço. Para um molho diferente na salada, use maionese com um toque de mostarda e vinagre.

Otimizações Práticas:

- Cozinhe os ovos do jantar junto com os do café da manhã para otimizar o tempo.
- Pique a cebola e rale a cenoura para o almoço e já separe a porção do jantar para agilizar o preparo.
- Prepare o molho da salada do jantar com antecedência e guarde na geladeira.

☐ Resumo do Seu Dia

☐ **Tempo total estimado:** Distribuído ao longo do dia, respeitando Até 1 hora por refeição

☐ **Aproveitamento inteligente:** 22 ingredientes principais utilizados harmoniosamente

☐ **Serve:** 2 pessoas durante todo o dia

♻️ **Equilíbrio nutricional:** Proteínas, carboidratos complexos (em vegetais) e gorduras saudáveis distribuídos adequadamente para uma dieta de baixo carboidrato.

♻️ **Sustentabilidade:** Aproveitamento máximo com mínimo desperdício dos seus ingredientes.

□ *Chef Inteligente*: Organize-se para pré-preparar alguns itens como os ovos cozidos e os vegetais picados. Isso vai otimizar seu tempo e garantir refeições deliciosas e nutritivas ao longo do dia, seguindo sua restrição de baixo carboidrato com sabor!