

THE  
**CrossFit** JOURNAL

# PLANO DE REFEIÇÕES





*Publicado originalmente em maio de 2004.*

Nossa recomendação de "comer carne e vegetais, nozes e sementes, um pouco de fruta, pouco amido e nada de açúcar" é adequada para prevenir doenças relacionadas à dieta, mas é necessário um plano mais preciso para otimizar o desempenho físico.

Uma dieta bem ajustada aumenta a energia, o bem-estar e a clareza mental, enquanto reduz a gordura e aumenta a massa muscular. Quando bem planejada, a dieta certa pode melhorar todos os indicadores importantes de saúde.

A dieta é crucial para otimizar a função humana, e nossa experiência clínica nos faz acreditar que a dieta da Zona de Barry Sears está muito próxima da nutrição ideal.

Os melhores atletas de CrossFit seguem a dieta da Zona. Quando nossos atletas de nível intermediário seguem rigorosamente os parâmetros da Zona, geralmente se tornam rapidamente os melhores. Parece que a dieta da Zona acelera e amplifica os efeitos do regime de CrossFit.

Infelizmente, o benefício completo da dieta da Zona está principalmente limitado àqueles que, pelo menos inicialmente, pesam e medem seus alimentos.

Durante uma década, experimentamos com estratégias de tamanho e porções que evitam balanças e colheres de medir, apenas para concluir que as variações naturais na ingestão calórica e na composição de macronutrientes sem medição são maiores do que a precisão necessária para passar de um bom desempenho para um excelente. A vida seria muito mais fácil para nós se não fosse assim!

Os planos de refeições e o quadro de blocos (nas páginas seguintes) têm sido nossa abordagem mais rápida para alcançar o melhor desempenho e saúde ideal dos atletas.

Mesmo descartando qualquer conteúdo teórico ou técnico, esta porta para uma boa nutrição ainda requer alguma aritmética básica e pesar e medir porções durante as primeiras semanas.

Muitos atletas, após supostamente lerem o livro de Sears "Enter the Zone", ainda perguntam: "O que devo jantar?" Eles recebem planos de refeições e quadros de blocos. Podemos tornar a Zona mais complicada ou mais simples, mas não mais eficaz. Encorajamos todos a pesar e medir porções por algumas semanas porque vale muito a pena, não porque seja divertido. Se você escolher "adivinhar" as porções, terá o resultado dos melhores atletas de CrossFit apenas se e quando tiver sorte.

Em algumas semanas pesando e medindo, você terá desenvolvido uma habilidade surpreendente para estimar a massa de

porções comuns de alimentos, mas, mais importante, terá formado uma percepção visual aguçada de suas necessidades nutricionais. Esta é uma consciência profunda.

No esquema da Zona, toda a humanidade calcula refeições de 2, 3, 4 ou 5 blocos no café da manhã, almoço e jantar, com lanches de 1 ou 2 blocos entre o almoço e o jantar e novamente entre o jantar e a hora de dormir. Simplificamos o processo para determinar qual tamanho de refeição e lanche se ajusta melhor às suas necessidades. Assumimos que você é um atleta de CrossFit; ou seja, ativo.

Ser um "4-blocos", por exemplo, significa que você come três refeições por dia, onde cada refeição é composta por 4 blocos de proteína, 4 blocos de carboidrato e 4 blocos de gordura. Se você é uma pessoa de tamanho médio "pequeno" ou "grande" determinará se precisará de lanches de 1 ou 2 blocos duas vezes ao dia.

Os planos de refeições que fornecemos são exemplos de refeições de 2, 3, 4 ou 5 blocos, e o quadro de blocos fornece quantidades de alimentos comuns equivalentes a 1 bloco de proteína, carboidrato ou gordura.

Uma vez que você determine que precisa, por exemplo, de refeições de 4 blocos, é simples usar o quadro de blocos e selecionar quatro vezes algo da lista de proteínas, quatro vezes algo da lista de carboidratos e quatro vezes algo da lista de gorduras em cada refeição.

Os lanches de um bloco são escolhidos do quadro de blocos como um único lanche de proteína, carboidratos e gorduras, enquanto os lanches de 2 blocos são compostos, naturalmente, do dobro de algo da lista de carboidratos combinado com o dobro de algo da lista de proteínas e o dobro de algo das gorduras.

Cada refeição, cada lanche, deve conter blocos equivalentes de proteína, carboidrato e gordura.

Se a fonte de proteína estiver especificamente rotulada como "sem gordura", então dobre os blocos de gordura usuais para essa refeição. Leia "Enter the Zone" para aprender por que.

Para aqueles que comem de acordo com os parâmetros da Zona, a gordura corporal se reduz rapidamente. Quando nossos homens caem abaixo de 10% de gordura corporal e começam a se aproximar de 5%, aumentamos a ingestão de gordura. A maioria dos nossos melhores atletas termina com X blocos de proteína, X blocos de carboidrato e 4X ou 5X blocos de gordura. Aprenda a modular a ingestão de gordura para alcançar um nível de magreza que otimize o desempenho.

A dieta da Zona não proíbe nem exige nenhum alimento em particular. Ela pode acomodar paleo ou vegano, orgânico ou kosher, fast food ou alta culinária, enquanto oferece os benefícios de uma nutrição de alto desempenho.



## O que é um bloco?

Um bloco é uma unidade de medida usada para simplificar a preparação de refeições equilibradas.

- 7 g de proteína = 1 bloco de proteína
- 9 g de carboidratos = 1 bloco de carboidratos
- 1,5 g de gordura = 1 bloco de gordura

(Isso assume que há aproximadamente 1,5 g de gordura em cada bloco de proteína, então a quantidade total de gordura necessária por refeição de 1 bloco é de 3 g.)

Quando uma refeição é composta de blocos iguais de proteína, carboidratos e gordura, 40% das calorias vêm dos carboidratos, 30% das proteínas e 30% das gorduras.

As páginas seguintes contêm alimentos comuns em suas categorias de macronutrientes (proteínas, carboidratos ou gorduras), junto com uma conversão de medidas para blocos.

Esta tabela de blocos é uma ferramenta prática para preparar refeições equilibradas. Basta escolher 1 item da lista de proteínas, 1 da lista de carboidratos e 1 da lista de gorduras para compor uma refeição de 1 bloco. Ou escolha 2 itens de cada coluna para fazer uma refeição de 2 blocos, e assim por diante.

Aqui está um exemplo de refeição de 4 blocos:

- 4 oz. de peito de frango
- 1 alcachofra
- 1 xícara de legumes no vapor com 24 amendoins triturados
- 1 maçã em fatias

Esta refeição contém 28 g de proteína, 36 g de carboidratos e 12 g de gordura. No entanto, é mais fácil pensar nela como uma refeição de 4 blocos.

## Prescrição de blocos baseada em sexo e tipo de corpo

Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar	Lanche	Total de Blocos	Tipo de Corpo
2	2	2	2	2	10	Mulher pequena
3	3	1	3	1	11	Mulher média
3	3	2	3	2	13	Mulher grande
4	4	1	4	1	14	Mulher atlética e musculosa
4	4	2	4	2	16	Homem pequeno
5	5	1	5	1	17	Homem médio
5	5	2	5	2	19	Homem grande
4	4	4	4	4	20	Homem extra grande
5	5	3	5	3	21	Pessoa com dificuldade de ganho
5	5	4	5	4	23	Pessoa de difícil ganho grande
5	5	5	5	5	25	Homem atlético e musculoso

## Dia de exemplo | Requisitos de blocos para homem pequeno (16 blocos)

	Café da manhã	Almoço	Lanche	Jantar	Lanche
<b>Proteína</b>	4	4	2	4	2
<b>Carboidrato</b>	4	4	2	4	2
<b>Gordura</b>	4	4	2	4	2

## Tabela de Blocos para Proteínas, Gorduras e Carboidratos Favoráveis

Proteína (Cozida)			
carne bovina	1 oz.	presunto	1 oz.
lula	1½ oz.	cordeiro	1 oz.
bacon canadense	1 oz.	lagosta	1½ oz.
atum enlatado	1 oz.	porco	1 oz.
bagre	1½ oz.	proteína em pó	1 oz.
queijo	1 oz.	ricota	2 oz.
peito de frango	1 oz.	salmão	1½ oz.
amêijoas	1½ oz.	sardinhas	1 oz.
carne enlatada	1 oz.	vieiras	1½ oz.
queijo cottage	¼ xícara	seitan	1 oz.
carne de caranguejo	1½ oz.	camarão	1½ oz.
embutidos	1½ oz.	tofu suave	3 oz.
pato	1½ oz.	queijo de soja	1 oz.
substituto de ovo	¼ oz.	hambúrgueres de soja	½ hambúrguer
claras de ovo	2 grandes	salsicha de soja	2 linguças
queijo feta	1½ oz.	spirulina (seca)	½ oz.
tofu firme	2 oz.	peixe-espada	1½ oz.
linguado	1½ oz.	filé de atum	1½ oz.
carne moída de boi	1½ oz.	peito de peru	1 oz.
cordeiro moído	1½ oz.	vitela	1 oz.
porco moído	1½ oz.	ovo inteiro	1 grande
peru moído	1½ oz.		

Carboidrato Favorável (Cru)			
brotos de alfafa	7½ xícaras	alface romana	6 xícaras
maçã	½	lima	1
purê de maçã	3/8 xícara	cogumelos	3 xícaras
damascos	3 pequenos	nectarina	½
brotos de feijão	3 xícaras	cebola	2/3 xícara
amoras	½ xícara	laranja	½
mirtilos	½ xícara	pêssego	1
brócolis	2 xícaras	pera	½
repolho	2¼ xícaras	pimentões	1¼ xícara
melão cantalupo	¼	abacaxi	½ xícara
cenoura	1 grande	ameixa	1
couve-flor	2 xícaras	rabanetes	2 xícaras
aipo	2 xícaras	framboesas	2/3 xícara
cerejas	7	molho	½ xícara
pepino	1 (23 cm)	ervilhas-tortas	¾ xícara
coquetel de frutas	1/3 xícara	espinafre	4 xícaras
toranja	½	morangos	1 xícara
uvas	½ xícara	tangerina	1
melão	½	tomate	1 xícara
kiwi	1	melancia	½ xícara
limão	1	abobrinha	3 xícaras
alface americana	1 cabeça		

Carboidrato Favorável (Cozido)			
alcachofra	1 pequeno	couve	1¼ xícara
aspargos	12 aspargos	feijão vermelho	¼ xícara
folhas de beterraba	1¼ xícara	alho-poró	1 xícara
feijão preto	¼ xícara	lentilhas	¼ xícara
acelga chinesa	3 xícaras	aveia	⅓ xícara
brócolis	1¼ xícara	quiabo	¾ xícara
couve de Bruxelas	¾ xícara	cebola	½ xícara
repolho	1⅓ xícara	chucrute	1 xícara
couve-flor	1¼ xícara	abóbora espaguete	1 xícara
grão-de-bico	¼ xícara	espinafre	1⅓ xícara
couve	1¼ xícara	acelga	1¼ xícara
picles	3 (7,6 cm)	molho de tomate	½ xícara
berinjela	1½ xícara	tomates	¾ xícara
favas	⅓ xícara	abóbora amarela	1¼ xícara
vagem	1 xícara	abobrinha	1⅓ xícara

Itens Combinados*			
leite	1 xícara	tempeh	1½ oz.
leite de soja	1 xícara	iogurte (natural)	½ xícara
soja	¼ xícara		

Gordura			
amêndoas	~3	azeite de oliva	⅓ colher de chá
abacate	1 colher de sopa	azeitonas	~ 5
pedaços de bacon		2½ colheres de chá de manteiga de amendoim	½ colher de chá
manteiga	⅓ colher de chá	óleo de amendoim	⅓ colher de chá
óleo de canola	⅓ colher de chá	amendoins	~ 6
castanhas de caju	~3	molho para salada	½ colher de sopa
óleo de coco	⅓ colher de chá	óleo de gergelim	⅓ colher de chá
cream cheese	1 colher de chá	creme azedo	1 colher de chá
creme de leite	½ colher de chá	sementes de girassol	¼ colher de chá
guacamole	½ colher de sopa	tahine	⅓ colher de chá
meio a meio	1 colher de sopa	molho tártaro	½ colher de chá
banha	⅓ colher de chá	gordura vegetal	⅓ colher de chá
nozes de macadâmia	~1	óleo vegetal	⅓ colher de chá
maionese light	1 colher de chá	nozes (picadas)	1 colher de chá
maionese	⅓ colher de chá		

**\*Nota: os itens combinados contêm 1 bloco de proteína e 1 bloco de carboidrato**

## Tabela de bloqueio para carboidratos desfavoráveis\*

Vegetais			
abóbora	3/8 taza	ervilhas	1/3 taza
feijão cozido	1/8 taza	Feijão carioca	1/4 taza
beterraba	1/2 taza	batata, assada	1/3 taza
ervilhas de olhos	1/4 taza	batata, cozida	1/3 taza
pretos	1/3 taza	batata, purê	1/5 taza
abóbora	1/2 taza	batata doce,	1/4 taza
cenouras cozidas	1/4 taza	batata horneada	1/3 (5 in.)
batatas fritas	5		
abóbora	2/3 taza	batata doce, purê	1/5 taza
feijão-de-lima	1/4 taza	nabo	3/4 taza
pastinaga	1/3 (9 in.)		

Fruta			
plátano	1/3 (9 in.)	kumquat	3
arándanos	1/4 taza	mangoa	1/3 taza
salsa de arándanos	4 cucharaditas	papaya	2/3 taza
dátiles	1	ciruelas pasas	2
higos	3/4	pasas	1 cucharada
guayaba	1/2 taza		

Suco e Fruta			
jogo de manzana	1/3 taza	jugo de limón	1/3 taza
jugo de arándano	1/4 taza	jugo de naranja	3/8 taza
ponche de frutas	1/4 taza	jugo de piña	1/4 taza
jugo de uva jugo	1/4 taza	jugo de tomate	3/4 taza
de toronja	3/8 taza		

Grãos e pães			
bagel	1/4	tostada melba	1/2 oz.
cebada	1 cucharada	muffins	1/4
bizcocho	1/4	fideos	1/4 taza
pan	1/2 rebanada	panqueque	1/2 (4 in.)
migas de pan	1/2 oz.	pasta cocida	1/4 taza
colín	1	pasta alta en proteína	1/3 taza
trigo sarraceno	1/2 oz.	pan pita	1/4
trigo bulgur	1/2 oz.	palomitas de maíz	2 tazas
cereal	1/2 oz.	arroz	3 cucharadas
pan de maíz	1 pulgada cuadrada	pastel de arroz	1
almidón de maíz	4 cucharaditas	bollo (cena)	1/2
croissant	1/4	bollo (hamburguesa, perrito caliente)	1/4
picatoste	1/2 oz.	concha de taco	1
donut	1/4	tortilla (maíz)	1 (6 in.)
muffin inglés	1/4	tortilla (harina)	1/2 (6 in.)
harina	1 1/2 cucharadita	fideos udon	3 cucharadas
granola	1/2 oz.	gofre	1/2
sémola	1/3 taza		
avena instantánea	1/3 taza		

Condimentos			
salsa barbacoa	2 cucharadas	jarabe de arce	2 cucharaditas
azúcar moreno	1 1/2 cucharadita	melaza	2 cucharaditas
ketchup	2 cucharadas	pepinillo (dulce)	6 rebanadas
salsa cóctel	2 cucharadas	salsa de ciruela	1 1/2 cucharada
azúcar glas	1 cucharada	relish (dulce)	4 cucharaditas
azúcar granulada	2 cucharaditas	salsa de carne	2 cucharadas
miel	1/2 cucharada	salsa teriyaki	1 1/2 cucharada
mermelada	2 cucharaditas		

Álcool			
cerveza	8 oz.	vinho	4 oz.
licor	1 oz.		

Aperitivos			
barra de chocolate	1/2 oz.	papas fritas	1/2 taza
chips de maíz	1/2 oz.	pretzels	1/2 oz.
galletas graham	1 1/2	galletas saladas	4
helado	1/4 taza	totopos	1/2 oz.

\*Nota: Ao preparar refeições com carboidratos “desfavoráveis”, a quantidade torna-se crítica.

## Exemplos de Comidas e Lanches da Zona | Menus de 2 Blocos

### Café da manhã

#### Quesadilla para o café da manhã

1 tortilla de milho  
¼ xícara de feijão preto  
1 ovo (mexido ou frito)  
1 oz. de queijo  
2 colheres de sopa de abacate

#### Sanduíche de café da manhã

½ pão pita  
1 ovo (mexido ou frito)  
1 oz. de queijo  
Acompanhado de 2 nozes de macadâmia

#### Bife com ovos

1 oz. de bife, grelhado  
1 ovo frito  
1 fatia de pão torrado com  
2/3 colher de chá de manteiga

#### Salada de frutas

½ xícara de queijo cottage  
Misturado com  
¼ melão em cubos  
½ xícara de morangos  
¼ xícara de uvas  
Polvilhado com 6 amêndoas picadas

#### Vitamina

Misture juntos:  
1 xícara de leite  
1 colher de proteína em pó,  
1 xícara de morangos congelados,  
6 castanhas de caju

#### Aveia

1/3 xícara de aveia cozida (um pouco líquida)  
½ xícara de uvas  
¼ xícara de ricota  
2 colheres de chá de nozes, picadas  
1 cda. de proteína em pó  
Temperar com extrato de baunilha e canela

#### Café da Manhã Fácil

½ melão, em cubos,  
½ xícara de queijo cottage, 6 amêndoas

### Jantar

#### Peixe fresco

3 oz. de peixe fresco, grelhado  
1 1/3 xícara de abobrinha (cozida), com ervas  
Servido com uma grande salada com 1 colher de molho a gosto

#### Ensopado de carne

Refogar:  
2/3 colher de chá de azeite  
  
1/3 xícara de cebola (crua), picada, 5/8 pimentão verde (cru), picado  
~4 oz. de carne bovina (crua), em cubos  
Adicionar:  
1 ½ xícara de cogumelos (crus), picados  
¼ xícara de molho de tomate  
Temperado com alho, molho inglês, sal e pimenta

#### Chili (Para 3 pessoas)

Refogar:  
1/3 xícara de cebola (crua), picada  
5/8 xícara de pimentão verde (cru), picado, com alho, cominho, pimenta em pó e pimentões vermelhos triturados  
  
Adicionar:  
9 oz. de carne moída, dourada  
1 xícara de molho de tomate  
½ xícara de feijão preto  
¼ xícara de feijão vermelho  
30 azeitonas, picadas  
Adicionar coentro fresco a gosto

#### Peru com legumes

2 oz. de peito de peru, assado  
1 ¼ xícara de couve, picada e no vapor  
  
Refogar alho e pimentões vermelhos triturados em 2/3 colher de chá de azeite, adicionar a couve no vapor e misturar.  
Acompanhar com 1 pêssego fatiado

#### Jantar Fácil de Frango

2 oz. de peito de frango, assado  
1 laranja  
2 nozes de macadâmia

### Almoço

#### Sanduíche de atum

2 oz. de atum enlatado  
2 colheres de chá de maionese leve  
1 fatia de pão

#### Tacos

1 tortilla de milho  
3 oz. de carne moída temperada  
½ xícara de tomate em cubos  
1/3 xícara de cebola (crua), picada  
Alface (como enfeite), picada  
10 azeitonas, picadas  
Servido com Tabasco a gosto

#### Sanduíche de charcutaria

1 fatia de pão  
3 oz. de frios fatiados  
2 colheres de sopa de abacate

#### Quesadilla

1 tortilla de milho, 2 oz. de queijo  
2 colheres de sopa de guacamole  
Jalapeños e salsa como enfeite  
Servido com ½ laranja

#### Salada de frango grelhado

2 oz. de frango grelhado  
2 xícaras de alface  
¼ xícara de tomate, picado  
¼ pepino, picado  
¼ xícara de pimentão verde (cru), picado  
¼ xícara de feijão preto  
2 colheres de sopa de abacate

#### Almoço fácil

3 oz. de carne de frios  
1 maçã  
2 nozes de macadâmia



## Exemplos de Refeições e Lanches da Zona | Menus de 3 Blocos

### Café da manhã

#### Quesadilla para o café da manhã

1 tortilla de milho  
¼ xícara de feijão preto  
1/3 xícara de cebola (crua),  
picada  
5/8 xícara de pimentão verde  
(cru picado),  
2 ovos (mexidos ou fritos)  
1 oz. de queijo  
3 colheres de sopa de abacate

#### Sanduíche de café da manhã

½ pão pita  
1 ovo (mexido ou frito)  
1 oz. de queijo  
1 oz. de presunto fatiado  
Acompanhar com ½ maçã e  
3 nozes de macadâmia

#### Bife com ovos

2 oz. de bife grelhado  
1 ovo frito 1 fatia de torrada  
com  
1 colher de chá de manteiga  
¼ melão em cubos

#### Salada de frutas

¾ xícara de queijo cottage  
1/4 melão cantalupo em cubos  
1 xícara de morangos  
½ xícara de uvas  
Polvilhar com 9  
amêndoas picadas

#### Café da Manhã Fácil

¾ melão em cubos ¾  
xícara de queijo cottage  
9 amêndoas

#### Vitamina

Misture juntos:  
1 xícara de leite  
2 colheres de sopa de  
proteína em pó  
1 xícara de morangos  
congelados ½ xícara de  
mirtilos congelados  
9 castanhas de caju

#### Aveia

2/3 xícara de aveia cozida  
(um pouco líquida)  
½ xícara de uvas  
½ xícara de queijo cottage  
3 colheres de chá de nozes  
picadas 1 colher de sopa de  
proteína em pó  
Temperar com extrato de  
baunilha e canela

### Almoço

#### Sanduíche de atum

3 oz. de atum enlatado  
3 colheres de chá de  
maionese light  
1 fatia de pão  
Servir com ½ maçã

#### Tacos

2 tortillas de milho  
3 oz. de carne moída temperada  
1 oz. de queijo ralado  
½ xícara de tomate em cubos  
2/3 xícara de cebola (crua),  
picada Alface (para decorar),  
picada Acompanhar com  
Tabasco a gosto 15  
azeitonas, picadas

#### Sanduíche de charcutaria

1 fatia de pão  
3 oz. de frios fatiados  
1 oz. de queijo  
3 colheres de sopa de abacate  
Servir com ½ maçã

#### Quesadilla

1 tortilla de milho  
3 oz. de queijo  
3 colheres de sopa de guacamole  
Jalapeños e salsa  
como enfeite  
Servir com 1 laranja

#### Salada de frango grelhado

3 oz. de frango grelhado  
2 xícaras de alface  
1/4 xícara de tomate picado ¼  
pepino picado  
1/4 xícara de pimentão verde  
(cru), picado  
1/4 xícara de feijão preto  
1/4 xícara de feijão vermelho  
3 colheres de sopa de abacate

#### Almoço fácil

3 oz. de frios  
1 oz. de queijo fatiado  
1 ½ maçãs  
3 nozes de macadâmia



### Jantar

#### Peixe fresco

4 ½ oz. de peixe fresco  
grelhado  
1 1/3 xícara de abobrinha  
(cozida), com ervas  
Acompanhar com uma  
grande salada com  
1 ½ colheres de sopa de  
molho para salada à escolha  
1 xícara de morangos

#### Peru com legumes

3 oz. de peito de peru  
assado  
2 ½ xícaras de couve  
picada e no vapor  
½ xícara de molho de  
tomate Tempere com alho,  
molho Worcestershire, sal e  
pimenta  
Acompanhar com 1  
pêssego fatiado

#### Enopado de carne

Refogar:  
1 colher de chá de azeite  
1/3 xícara de cebola  
(crua), picada  
5/8 pimentão verde (cru),  
picado  
~6 oz. de carne bovina  
(crua), em cubos  
1 ½ xícara de abobrinha  
(crua), picada  
1 ½ xícara de cogumelos  
(crus), picados  
Refogue alho e pimentões  
vermelhos triturados em 1  
colher de chá de azeite,  
adicione a couve no vapor  
e misture

#### Chili (Para 3 pessoas)

Refogar:  
2/3 xícara de cebola  
(crua), picada  
1/4 xícara de pimentão  
verde (cru), picado em  
alho, cominho, pimenta em  
pó e pimentões vermelhos  
triturados Adicione:  
13.5 oz. de carne  
moída, dourada  
1 xícara de molho de tomate  
¾ xícara de feijão preto  
½ xícara de feijão vermelho  
45 azeitonas, picadas  
Adicionar coentro fresco a gosto

#### Jantar fácil

3 oz. de peito de frango  
assado 1 ½ laranjas  
3 nozes de macadâmia

## Exemplos de Refeições e Lanches Zone | Menus de 4 Blocos

### Café da manhã

#### Quesadilla para o café da manhã

1 tortilla de milho  
1/2 xícara de feijão preto  
1/3 xícara de cebola (crua), picada  
5/8 pimentão verde (cru),  
2 ovos (mexidos ou fritos)  
2 oz. de queijo

4 colheres de sopa de abacate

#### Sanduíche de café da manhã

1/2 pão pita  
2 ovos (mexidos ou fritos)  
1 oz. de queijo  
2 1/2 oz. de presunto em fatias

Servir com 1 maçã e 4 nozes de macadâmia

#### Bife com ovos

3 oz. de bife grelhado  
1 ovo frito  
1 fatia de pão com 1 1/3 colheres de chá de manteiga  
1/2 melão cantalupo, em cubos

#### Salada de frutas

1 xícara de queijo cottage  
2 melão cantalupo, em cubos  
1 xícara de morangos  
3 xícara de uvas

Polvilhado com 12 amêndoas picadas

#### Café da Manhã Fácil

1 melão cantalupo, em cubos  
1 xícara de queijo cottage  
2 amêndoas

#### Vitamina

Misture: 2 xícaras de leite  
2 colheres de sopa de proteína em pó  
1 xícara de morangos congelados  
1/2 xícara de mirtilos congelados  
1/2 castanhas de caju

#### Aveia

1 xícara de aveia cozida (ligeiramente aquosa)  
1/2 xícara de uvas  
3/4 xícara de queijo cottage  
4 colheres de chá de nozes, picadas  
1 cda. de proteína em pó  
Temperar com extrato de baunilha e canela

### Jantar

#### Peixe fresco

6 oz. de peixe fresco, grelhado

1 1/3 xícara de abobrinha (cozida), com ervas

Servir com uma grande salada com 2 colheres de sopa de molho a gosto

2 xícaras de morangos  
Enfopado de Carne Refogar:

1/3 colher de chá de azeite

1/3 xícara de cebola (crua), picada  
5/8 pimentão verde (cru),

~8 oz. de carne bovina (crua), em cubos

Adicionar:

1 1/2 xícara de abobrinha (crua), picada

1 1/2 xícara de cogumelos (crus), picados

1 xícara de molho de tomate  
Temperar com alho, molho inglês, sal e pimenta

Servir com 1 xícara de morangos

#### Chili (Para 3 pessoas)

Refogar:

2/3 xícara de cebola (crua), picada,  
1 1/4 xícara de pimentão verde (cru), picado

com alho, cominho, pimenta em pó e pimentas vermelhas trituradas

Adicionar:

18 oz. de carne moída, dourada

2 xícaras de molho de tomate

3/4 xícara de feijão preto

3/4 xícara de feijão vermelho

60 azeitonas, picadas

Adicionar

coentro fresco a gosto

#### Peru com legumes

4 oz. de peito de peru, assado

2 1/2 xícaras de couve, picada e no vapor

Refogar alho e pimentas vermelhas trituradas em 1 1/3 colher de chá de azeite de oliva, adicionar couve e misturar

Servir com 2 pêssegos, fatiados

#### Jantar fácil

4 oz. de peito de frango, assado

2 laranjas

4 nozes de macadâmia

### Almoço

#### Sanduíche de atum

4oz. de atum enlatado  
4 colheres de chá de maionese light  
1 fatia de pão  
Acompanhar com 1 maçã

#### Tacos

2 tortillas de milho  
4 1/2 oz. de carne moída temperada  
1 oz. de queijo, ralado  
xícara de tomate, em cubos  
1/3 xícara de cebola (crua), picada  
Alface (como enfeite), picada  
20 azeitonas, picadas  
Servir com Tabasco a gosto  
Servir com 1/2 maçã

#### Sanduíche de charcutaria

2 fatias de pão  
4 1/2 oz. de carne de frios em fatias

1 oz. de queijo  
2 colher de sopa de abacate

#### Quesadilla

2 tortillas de milho  
4 oz. de queijo

4 colheres de sopa de guacamole

Jalapeños e salsa como enfeite

Servir com 1 laranja

#### Salada de frango grelhado

4 oz. de frango grelhado  
2 xícaras de alface  
1/4 xícara de tomate, picado  
1/4 pepino, picado  
1/4 xícara de pimentão verde (cru), picado  
1/2 xícara de feijão preto  
1/4 xícara de feijão vermelho  
4 colheres de sopa de abacate

#### Almoço fácil

4 1/2 oz. de carne fria  
1 oz. de queijo  
1 maçã  
1 toranja  
4 nozes de macadâmia





## Exemplos de refeições e lanches da Zona | Cardápios de 5 blocos

### Café da manhã

#### Quesadilla para o café da manhã

2 tortillas de milho  
½ xícara de feijão preto,  
1/3 xícara de cebola  
(crua), picada  
5/8 xícara de pimentão  
verde (cru), picado  
3 ovos (mexidos ou fritos)  
2 oz. de queijo  
5 colheres de abacate

#### Sanduíche de café da manhã

½ pão pita  
2 ovos (mexidos ou fritos)  
2 oz. de queijo  
1 oz. de presunto, em fatias  
Acompanhar com 1½ maçãs e  
5 nozes de macadâmia

#### Bife com ovos

3 oz. de bife grelhado  
2 ovos fritos  
1 fatia de pão com 1/2  
colheres de chá de  
¾ de melão, em cubos

#### Salada de frutas

1¼ xícara de ricota  
½ melão, em cubos  
1 xícara de morangos

1 xícara de uvas  
Salpicar com 15  
amêndoas picadas

#### Vitamina

Misture juntos:  
2 xícaras de leite  
3 colheres de proteína em pó, 2  
xícaras de morangos  
congelados

½ xícara de mirtilos congelados  
15 castanhas de caju

#### Aveia

1 xícara de aveia cozida  
(um pouco líquida)  
1 xícara de uvas  
1 xícara de ricota  
5 colheres de chá de  
nozes picadas,  
1 colher de proteína em  
pó. Temperar com  
extrato de baunilha e  
canela

#### Café da manhã fácil, 1¼ melão, em cubos, 1¼ xícara de ricota ~ 15 amêndoas

### Jantar

#### Peixe fresco

7½ oz. de peixe fresco  
grelhado, 1 1/3 xícara de  
abobrinha (cozida) com  
ervas  
Servir com uma grande  
salada com ¼ de xícara  
de feijão preto e 2½  
colheres de molho de sua  
escolha  
2 xícaras de morangos

#### Ensopado de carne

Refogar:  
1 2/3 colheres de chá de  
azeite  
2/3 xícara de cebola (crua),  
picada, 1¼ xícara de  
pimentão verde (cru), picado  
~10 oz. de carne bovina  
(crua), em cubos  
1½ xícara de abobrinha  
(crua), picada  
1½ xícara de cogumelos  
(crus), picados  
1 xícara de molho de tomate.  
Temperar com alho,  
molho inglês, sal e  
pimenta  
Servir com 2 xícaras de  
morangos

#### Chili (Para 3 pessoas)

Refogar:  
2/3 xícara de cebola (crua),  
picada,  
2½ xícara de pimentão  
verde (cru), picado com  
alho, cominho, pimenta em  
pó e pimentas vermelhas  
trituras. Adicionar:  
22.5 oz. de carne moída,  
dourada  
2 xícaras de molho de tomate  
1 xícara de feijão preto  
1 xícara de feijão vermelho  
75 azeitonas, picadas  
Adicionar coentro fresco  
a gosto

#### Peru com legumes

5 oz. de peito de peru, assado,  
2½ xícaras de couve, picada e  
cozida no vapor  
Refogar alho e pimentas  
vermelhas trituradas em 1 2/3  
colheres de chá de azeite,  
adicionar a couve cozida no  
vapor e misturar.  
Acompanhar com 3  
pêssegos em fatias

#### Jantar fácil

5 oz. de peito de frango,  
assado, 2½ laranjas  
5 nozes de macadâmia

### Almoço

#### Sanduíche de atum

5 oz. de atum enlatado  
5 colheres de chá de  
maionese light  
Acompanhar com 1½ maçãs

#### Almoço fácil

4½ oz. de carne fria  
2 oz. de queijo  
1½ maçãs  
1 toranja  
5 nozes de macadâmia

#### Tacos

2 tortillas de milho  
6 oz. de carne moída  
temperada  
1 oz. de queijo ralado, ½  
xícara de tomate em cubos  
1/3 xícara de cebola (crua), picada  
Alface (como  
enfeite), picada  
25 azeitonas, picadas  
Servir com Tabasco a gosto  
Acompanhar com 1 maçã

#### Sanduíche de charcutaria

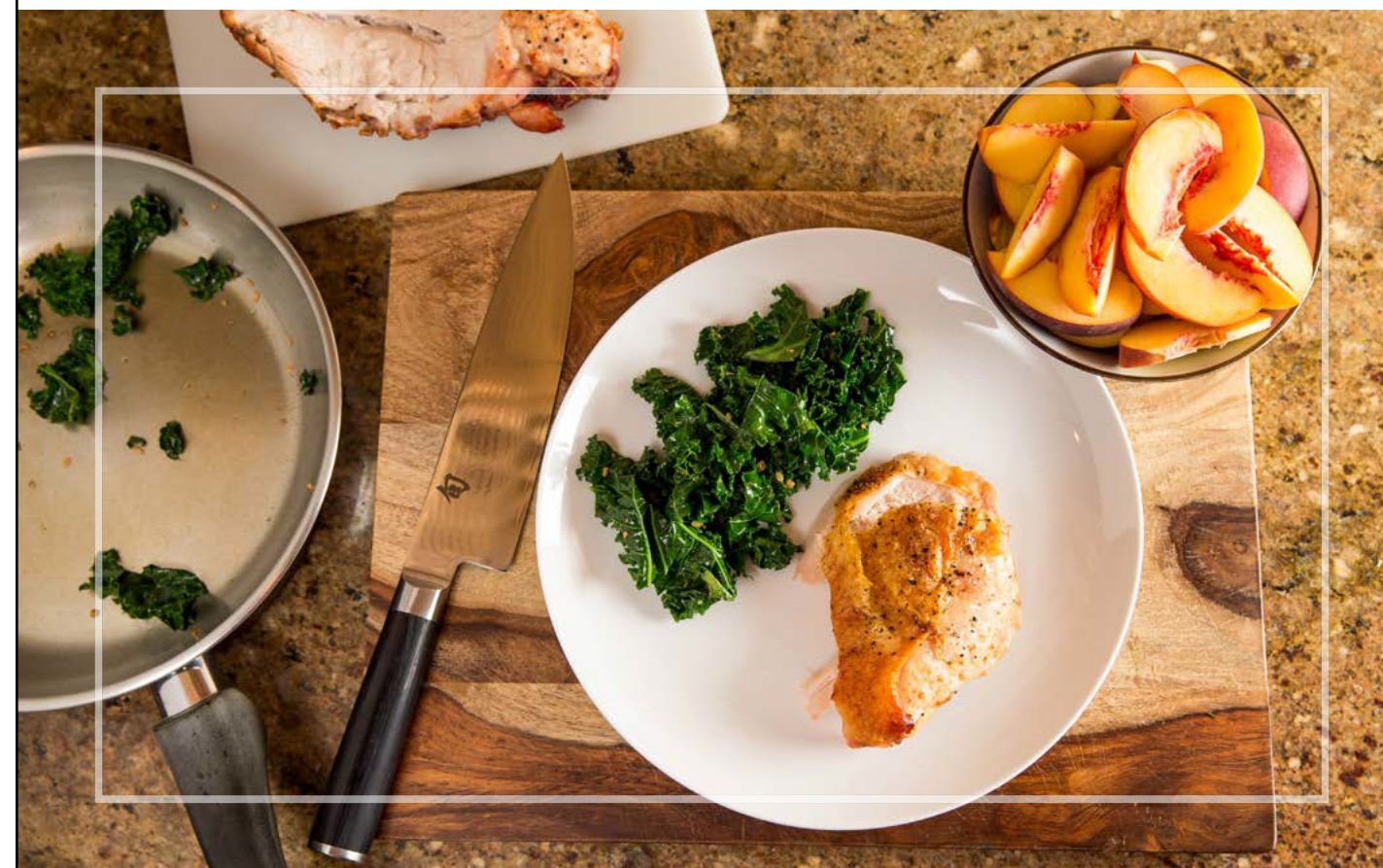
2 fatias de pão, 4½  
oz. de carne fria, 2  
oz. de queijo, 5  
colheres de  
abacate, ½ maçã

#### Quesadilla

2 tortillas de milho, 5  
oz. de queijo  
5 colheres de guacamole  
Jalapeños e salsa  
como enfeite  
Acompanhar com 1½ laranjas

#### Salada de frango grelhado

5 oz. de frango grelhado,  
2 xícaras de alface,  
¼ de xícara de tomate picado,  
¼ de pepino picado,  
¼ de xícara de pimentão verde  
(cru), picado  
½ xícara de feijão preto  
½ xícara de feijão vermelho, 5  
colheres de abacate



Lanches

1 ovo cozido ½ laranja  
 6 amendoins  
 ½ xícara de iogurte natural  
 Polvilhado com 3 castanhas de caju, picadas  
 1 oz. de queijo  
 ½ maçã  
 1 noz de macadâmia  
 1 oz. de frango ou atum enlatado  
 1 pêssego  
 ½ cdita. de manteiga de amendoim

1½ oz. de presunto estilo deli ou peru  
 1 cenoura 5 azeitonas  
 1 oz. de queijo mussarela em tiras ½ xícara de uvas  
 1 cda. de abacate  
 1 oz. de queijo tipo jack  
 1 cda. de guacamole  
 1 xícara de tomate

1 xícara de morangos  
 ¼ xícara de ricota 1 noz de macadâmia  
 1 ovo pochê  
 ½ fatia de pão  
 ½ cdita. de manteiga de amendoim  
 ¼ xícara de ricota  
 ½ cenoura  
 3 talos de aipo 5 azeitonas

3 oz. de tofu macio ½ maçã  
 ½ cdita. de manteiga de amendoim  
 1 oz. de atum  
 1 salada grande  
 1 cdita. de molho a gosto  
 2 ovo cozido  
 1 cdita. de molho a gosto  
 1 salada grande de espinafre  
 1 oz. de peito de peru grelhado  
 ½ xícara de mirtilos  
 3 castanhas de caju

Misture:  
 1 xícara de água  
 1 cda. de proteína em pó  
 ½ xícara de uvas  
 1/3 cdita. de óleo de coco

Misture:  
 1 xícara de água  
 ½ oz. de spirulina  
 1 xícara de morangos congelados  
 3 castanhas de caju

1 oz. de queijo cheddar derretido sobre ½ maçã  
 Polvilhado com 1 cdita. de nozes, picadas  
 ¼ xícara de ricota  
 ½ xícara de abacaxi  
 6 amendoins  
 1 oz. de sardinhas  
 ½ nectarina  
 5 azeitonas  
 1½ oz. de queijo feta  
 1 xícara de tomate picado  
 5 azeitonas

1½ oz. de salmão  
 12 aspargos  
 1/3 cdita. de azeite  
 1½ oz. de camarões  
 2 xícaras de brócolis (cru)  
 6 amendoins  
 1 oz. de bacon canadense  
 1 ameixa  
 1 noz de macadâmia  
 1½ oz. de peru estilo deli  
 1 tangerina  
 1 cda. de abacate

¼ xícara de ricota  
 1 xícara de tomate em rodela  
 1/3 cdita. de azeite  
 1½ oz. de vieiras  
 1 pepino em rodela  
 ½ cdita. de molho tártaro  
 1 oz. de cordeiro  
 ¼ xícara de grão-de-bico  
 1/3 cdita. de tahine

