

SEGREDO DA DIETA JAPONESA

LONGEVIDADE NO PRATO



MARIANE OLIVEIRA

AVISO LEGAL E DIREITOS AUTORAIS
ESTE CONTEÚDO FOI IDEALIZADO E
DESENVOLVIDO PELA AUTORA MARIANE
OLIVEIRA E ENCONTRA-SE PROTEGIDO
PELAS LEIS DE DIREITOS AUTORAIS. É
EXPRESSAMENTE PROIBIDA A CÓPIA,
REPRODUÇÃO, DISTRIBUIÇÃO, VENDA
OU QUALQUER FORMA DE
COMERCIALIZAÇÃO DESTE MATERIAL
SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E POR
ESCRITO DA AUTORA. TODAS AS
INFORMAÇÕES, MÉTODOS, EXEMPLOS E
ORIENTAÇÕES AQUI APRESENTADOS SÃO
FRUTO DE SUA MENTORIA, COM APOIO
DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL APENAS
PARA REVISÃO E MELHORIA TEXTUAL,
POR MEIO DA PLATAFORMA DE SITES
WEBNODE. AO ACESSAR ESTE
CONTEÚDO, VOCÊ DECLARA ESTAR
CIENTE DE QUE QUALQUER USO
INDEVIDO PODERÁ RESULTAR EM
MEDIDAS LEGAIS CABÍVEIS,
PRESERVANDO A INTEGRIDADE E
ORIGINALIDADE DO TRABALHO DA
AUTORA.

AS IMAGENS DE FOTOS FORAM
SELECIONADAS NA PLATAFORMA DE
DESIGN GRÁFICO [CANVA.COM](https://canva.com), APENAS
PARA FINS ILUSTRATIVOS. AS PESSOAS
MOSTRADAS NAS IMAGENS NÃO SÃO
MODELOS. ESTE LIVRO NÃO PROMETE
UM EMAGRECIMENTO MILAGROSO OU
CURA DE QUAISQUER DOENÇAS,
PROCURE SEMPRE A AJUDA DE UM
MÉDICO ESPECIALISTA.

A DIETA JAPONESA É RECONHECIDA MUNDIALMENTE POR PROMOVER LONGEVIDADE, ENERGIA E UM CORPO NATURALMENTE EQUILIBRADO, SEM SOLUÇÕES MILAGROSAS OU SACRIFÍCIOS EXTREMOS. NESTE EBOOK, VOCÊ VAI DESCOBRIR OS PRINCÍPIOS SIMPLES QUE ORIENTAM A ALIMENTAÇÃO NO JAPÃO, COMO A ESCOLHA DE INGREDIENTES FRESCOS, O EQUILÍBRIO ENTRE PORÇÕES E SABORES E A IMPORTÂNCIA DOS RITUAIS À MESA. NOSSO OBJETIVO É MOSTRAR COMO PEQUENOS AJUSTES DIÁRIOS PODEM TRANSFORMAR SUA RELAÇÃO COM A COMIDA, AJUDANDO VOCÊ A EMAGRECER COM SAÚDE, MANTER O PESO IDEAL E GANHAR MAIS DISPOSIÇÃO PARA A ROTINA.

DIETA JAPONESA: O QUE É E COMO FAZER



A DIETA JAPONESA
TRADICIONAL É
BASEADA EM
ALIMENTOS FRESCOS,
POUCO PROCESSADOS
E EM PORÇÕES
MODERADAS. O FOCO
ESTÁ EM PEIXES,
ARROZ, SOJA (COMO
TOFU E MISSÔ),
VEGETAIS VARIADOS,
ALGAS, CHÁS E FRUTAS
DA ESTAÇÃO. É UMA
ALIMENTAÇÃO LEVE,
RICA EM FIBRAS,
VITAMINAS E
GORDURAS BOAS, COM
POUCO AÇÚCAR E
QUASE NADA DE
FRITURAS PESADAS.

PARA FAZER A DIETA
JAPONESA NO DIA A
DIA, PROCURE MONTAR
PRATOS SIMPLES:
METADE DO PRATO
COM LEGUMES E
VERDURAS, UM QUARTO
COM ARROZ (DE
PREFERÊNCIA
INTEGRAL) E OUTRO
QUARTO COM PROTEÍNA
MAGRA, COMO PEIXE,
FRANGO SEM PELE OU
TOFU. USE POUCO
ÓLEO, PREFIRA
GRELHADOS, COZIDOS
E NO VAPOR, E REDUZA
REFRIGERANTES,
DOCES E PRODUTOS
INDUSTRIALIZADOS.

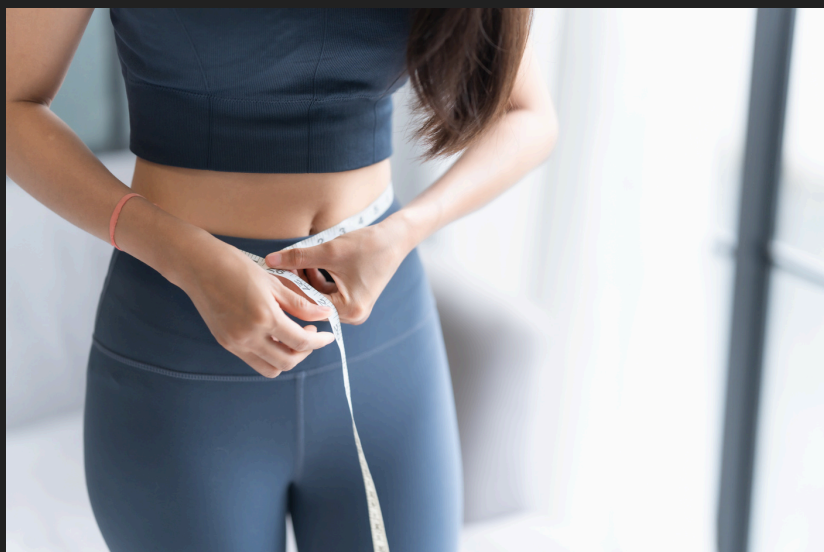
ALGUMAS DICAS PRÁTICAS:

- INCLUA PEIXE 2-3 VEZES POR SEMANA, ESPECIALMENTE PEIXES GORDUROSOS COMO SALMÃO E SARDINHA.
- USE SOJA EM DIFERENTES FORMAS (TOFU, EDAMAME, MISSÔ) PARA VARIAR AS PROTEÍNAS.
- BEBA CHÁ VERDE AO LONGO DO DIA EM VEZ DE REFRIGERANTES.

- COMA DEVAGAR, EM PORÇÕES MENORES, VALORIZANDO A APRESENTAÇÃO DO PRATO.
- EVITE DIETAS "MILAGROSAS" EXTREMAMENTE RESTRITIVAS; ADAPTE O ESTILO JAPONÊS À SUA ROTINA.

ANTES DE MUDANÇAS MAIS RÍGIDAS, CONSULTE UM NUTRICIONISTA PARA AJUSTAR A DIETA JAPONESA ÀS SUAS NECESSIDADES, OBJETIVOS E POSSÍVEIS RESTRIÇÕES DE SAÚDE.

BENEFÍCIOS DA DIETA JAPONESA



BASEADA EM PEIXES,
VEGETAIS FRESCOS,
ALGAS, SOJA E
PEQUENAS PORÇÕES DE
ARROZ, ELA OFERECE
UMA COMBINAÇÃO
EQUILIBRADA DE
NUTRIENTES COM
POUCAS CALORIAS
VAZIAS. O CONSUMO
REDUZIDO DE
ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS,
AÇÚCARES E GORDURAS
SATURADAS AJUDA A
PROTEGER O CORAÇÃO,
CONTROLAR O PESO E
ESTABILIZAR OS NÍVEIS
DE GLICOSE NO SANGUE.

ALÉM DISSO, A
PRESENÇA DE PEIXES
RICOS EM ÔMEGA-3,
COMO SALMÃO E
CAVALA, AUXILIA NA
SAÚDE CEREBRAL E NA
REDUÇÃO DE
INFLAMAÇÕES. AS
FIBRAS DE VEGETAIS E
ALGAS FAVORECEM A
DIGESTÃO E A SAÚDE
INTESTINAL, ENQUANTO
O CHÁ VERDE FORNECE
ANTIOXIDANTES QUE
COMBATEM O
ENVELHECIMENTO
PRECOCE.

OUTRO PONTO
IMPORTANTE É A FORMA
DE COMER: PORÇÕES
MENORES, MASTIGAÇÃO
ATENTA E VALORIZAÇÃO
DO SABOR NATURAL DOS
ALIMENTOS, O QUE
INCENTIVA UMA
RELAÇÃO MAIS
CONSCIENTE E
EQUILIBRADA COM A
COMIDA.

ENTRE OS PRINCIPAIS
BENEFÍCIOS DA DIETA
JAPONESA ESTÃO:

- CONTROLE DE PESO:
REFEIÇÕES LEVES,
RICAS EM VEGETAIS E
PROTEÍNAS MAGRAS,
AJUDAM A MANTER O
PESO SAUDÁVEL SEM
DIETAS EXTREMAS.
- SAÚDE
CARDIOVASCULAR:
MENOR CONSUMO DE
GORDURAS
SATURADAS E MAIOR
INGESTÃO DE PEIXES
REDUZ O RISCO DE
DOENÇAS DO
CORAÇÃO.

- LONGEVIDADE: A COMBINAÇÃO DE ALIMENTOS NATURAIS, ANTIOXIDANTES E ESTILO DE VIDA EQUILIBRADO ESTÁ LIGADA A UMA MAIOR EXPECTATIVA DE VIDA.
- MAIS ENERGIA E DISPOSIÇÃO: REFEIÇÕES BALANCEADAS EVITAM PICOS DE FOME E CANSAÇO AO LONGO DO DIA.

- BEM-ESTAR GERAL: O FOCO EM ALIMENTOS FRESCOS, SAZONAIS E POUCO PROCESSADOS FAVORECE O EQUILÍBRIO DO CORPO E DA MENTE.

INCORPORAR
ELEMENTOS DA DIETA
JAPONESA AO DIA A DIA,
COMO AUMENTAR O
CONSUMO DE PEIXES,
VEGETAIS, CHÁ VERDE E
REDUZIR
ULTRAPROCESSADOS, JÁ
PODE TRAZER
BENEFÍCIOS
SIGNIFICATIVOS PARA A
SAÚDE.

SOPA DE MISO COM TOFU



INGREDIENTES (2 PORÇÕES)

- 2 COLHERES (SOPA) DE PASTA DE MISO (BRANCO OU VERMELHO)
- 600 ML DE ÁGUA OU CALDO DASHI LEVE
- 100 G DE TOFU FIRME EM CUBOS PEQUENOS
- 1 XÍCARA DE CEBOLINHA FATIADA FINA
- 1 FOLHA PEQUENA DE ALGA WAKAME SECA (OPCIONAL), HIDRATADA
- 1/2 XÍCARA DE COGUMELOS FATIADOS (SHIITAKE OU OUTRO, OPCIONAL)
- 1 COLHER (CHÁ) DE SHOYU, SE PRECISAR AJUSTAR O SAL.

COMO FAZER

1. AQUEÇA A ÁGUA OU O CALDO EM FOGO MÉDIO ATÉ QUASE FERVER. NÃO DEIXE BORBULHAR FORTE.
2. ADICIONE O TOFU EM CUBOS, O WAKAME HIDRATADO E OS COGUMELOS. COZINHE POR 3-4 MINUTOS, APENAS PARA AQUECER.
3. DESLIGUE O FOGO. EM UMA TIGELA PEQUENA, MISTURE A PASTA DE MISO COM UM POUCO DO CALDO QUENTE ATÉ DISSOLVER BEM.

4.DEVOLVA O MISO
DISSOLVIDO PARA A
PANELA, MEXENDO
DELICADAMENTE. NÃO
FERVA DEPOIS DE
ADICIONAR O MISO, PARA
NÃO PERDER O SABOR.

5.AJUSTE O SAL COM UM
POUCO DE SHOYU, SE
NECESSÁRIO, E FINALIZE
COM A CEBOLINHA
FATIADA.

6.SIRVA IMEDIATAMENTE,
BEM QUENTE, COMO
ENTRADA OU
ACOMPANHAMENTO.

PEIXE GRELHADO COM GENGIBRE



INGREDIENTES (2 PORÇÕES)

- 2 FILÉS DE PEIXE
(TILÁPIA, LINGUADO OU
OUTRO DE SUA
PREFERÊNCIA)
- 1 PEDAÇO DE GENGIBRE
FRESCO (CERCA DE 3
CM), RALADO
- 2 DENTES DE ALHO
PICADOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE
SUCO DE LIMÃO
- 2 COLHERES (SOPA) DE
AZEITE OU ÓLEO
VEGETAL
- SAL E PIMENTA-DO-
REINO A GOSTO
- CHEIRO-VERDE OU
COENTRO PICADO PARA
FINALIZAR (OPCIONAL).

COMO FAZER

1. TEMPERE OS FILÉS DE PEIXE COM SAL, PIMENTA, ALHO, GENGIBRE RALADO E O SUCO DE LIMÃO.

REGUE COM O AZEITE, MISTURE BEM E DEIXE MARINAR POR 15-20 MINUTOS.

2. AQUEÇA UMA FRIGIDEIRA OU GRELHA ANTIADERENTE EM FOGO MÉDIO-ALTO. SE NECESSÁRIO, UNTE LEVEMENTE COM ÓLEO.

3. COLOQUE OS FILÉS NA GRELHA E DEIXE DOURAR POR CERCA DE 3-4 MINUTOS DE CADA LADO, SEM MEXER MUITO, ATÉ QUE O PEIXE ESTEJA COZIDO E LEVEMENTE DOURADO.

4. FINALIZE COM CHEIRO-VERDE OU COENTRO PICADO E SIRVA IMEDIATAMENTE COM ARROZ, SALADA OU LEGUMES GRELHADOS.

EDAMAME COZIDO



INGREDIENTES:

- 500 G DE EDAMAME CONGELADO (COM CASCA)
- 2 LITROS DE ÁGUA
- 2 A 3 COLHERES (SOPA) DE SAL GROSSO
- 1 DENTE DE ALHO AMASSADO (OPCIONAL)
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO DE GERGELIM OU AZEITE (OPCIONAL)
- FLOCOS DE PIMENTA OU GERGELIM PARA FINALIZAR (OPCIONAL).

MODO DE PREPARO:
FERVA A ÁGUA EM UMA
PANELA GRANDE E
ADICIONE O SAL. COLOQUE
O EDAMAME AINDA
CONGELADO E COZINHE
POR 4 A 6 MINUTOS, ATÉ
OS GRÃOS FICAREM
MACIOS, PORÉM FIRMES.
ESCORRA BEM. SE QUISER
MAIS SABOR, MISTURE O
EDAMAME QUENTE COM
ALHO, ÓLEO DE GERGELIM
E FLOCOS DE PIMENTA.
SIRVA IMEDIATAMENTE,
BELISCANDO OS GRÃOS
DIRETAMENTE DAS
VAGENS.

DICAS EXTRAS:

- PROVE UM GRÃO ANTES DE ESCORRER PARA AJUSTAR O PONTO: ELE DEVE ESTAR TENRO, MAS NÃO DESMANCHANDO.
- PARA UM SABOR MAIS INTENSO, AUMENTE UM POUCO O SAL DA ÁGUA OU SALPIQUE MAIS SAL LOGO APÓS ESCORRER.
- EDAMAME COZIDO É ÓTIMO COMO APERITIVO, ACOMPANHAMENTO LEVE OU LANCHE RÁPIDO E PROTEICO.

- SIRVA QUENTE OU EM TEMPERATURA AMBIENTE; FRIO TAMBÉM FUNCIONA BEM EM SALADAS.

GUARDE O QUE SOBRAR EM POTE FECHADO NA GELADEIRA POR ATÉ 3 DIAS E AQUEÇA RAPIDAMENTE NO VAPOR OU NO MICRO-ONDAS ANTES DE SERVIR.

TAMAGO



INGREDIENTES (1 ROLINHO DE TAMAGO):

- 3 OVOS
- 1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR
- 1 COLHER DE SOPA DE SHOYU (MOLHO DE SOJA)
- 1 COLHER DE SOPA DE MIRIN OU SAQUÊ CULINÁRIO (OPCIONAL)
- 1 PITADA DE SAL
- ÓLEO VEGETAL PARA UNTAR A FRIGIDEIRA.

COMO FAZER:

EM UMA TIGELA, BATA BEM OS OVOS COM O AÇÚCAR, O SHOYU, O MIRIN (SE USAR) E O SAL ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. AQUEÇA UMA FRIGIDEIRA PEQUENA ANTIADERENTE EM FOGO BAIXO E UNTE LEVEMENTE COM ÓLEO. DESPEJE UMA FINA CAMADA DA MISTURA DE OVOS, GIRANDO A FRIGIDEIRA PARA COBRIR TODO O FUNDO. QUANDO COMEÇAR A FIRMAR, ENROLE DELICADAMENTE O OMELETE EM DIREÇÃO A UM LADO DA FRIGIDEIRA.

UNTE NOVAMENTE O
FUNDO EXPOSTO, DESPEJE
MAIS UM POUCO DA
MISTURA DE OVOS,
LEVANTANDO O ROLINHO
PARA QUE O OVO CRU
PASSE POR BAIXO. DEIXE
FIRMAR E ENROLE DE
NOVO, INCORPORANDO À
PRIMEIRA CAMADA. REPITA
O PROCESSO ATÉ USAR
TODO O OVO. RETIRE O
ROLINHO, DEIXE
DESCANSAR 1-2 MINUTOS,
FATIE EM PEDAÇOS DE
CERCA DE 2 CM E SIRVA
QUENTE OU EM
TEMPERATURA AMBIENTE.

SALMÃO GRELHADO



INGREDIENTES:

- 2 FILÉS DE SALMÃO
(CERCA DE 180 G CADA)
- 1 COLHER DE SOPA DE
AZEITE DE OLIVA
- SUCO DE 1/2 LIMÃO
- 1 DENTE DE ALHO
PICADO OU AMASSADO
- SAL E PIMENTA-DO-
REINO A GOSTO
- ERVAS FRESCAS OU
SECAS (SALSINHA,
TOMILHO OU ALECRIM,
OPCIONAL).

DICA: SE QUISER,
ADICIONE UMA PITADA DE
PÁPRICA DOCE OU
PICANTE PARA DAR COR E
SABOR EXTRA.

- COMO FAZER:

- TEMPERE OS FILÉS DE SALMÃO COM SAL, PIMENTA, ALHO, SUCO DE LIMÃO E AZEITE. DEIXE MARINAR POR 10-15 MINUTOS.
- AQUEÇA BEM UMA FRIGIDEIRA OU GRELHA EM FOGO MÉDIO-ALTO E UNTE LEVEMENTE COM AZEITE.
- COLOQUE O SALMÃO COM A PELE VOLTADA PARA BAIXO (SE TIVER PELE) E GRELHE POR CERCA DE 3-4 MINUTOS, SEM MEXER.

- VIRE COM CUIDADO E GRELHE POR MAIS 2-3 MINUTOS, ATÉ DOURAR E FICAR MACIO POR DENTRO.
- FINALIZE COM ERVAS POR CIMA E SIRVA IMEDIATAMENTE COM LEGUMES, SALADA OU ARROZ.

TOFU GRELHADO



INGREDIENTES (2-3 PORÇÕES)

- 400 G DE TOFU FIRME, ESCORRIDO
- 2 COLHERES (SOPA) DE SHOYU OU MOLHO DE SOJA
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 COLHER (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO OU VINAGRE
- 1 DENTE DE ALHO BEM PICADO OU AMASSADO.

- 1 COLHER (CHÁ) DE GENGIBRE RALADO (OPCIONAL)
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- ERVAS FRESCAS OU SECAS (ORÉGANO, TOMILHO OU CEBOLINHA, OPCIONAL)

DICA: QUANTO MAIS FIRME O TOFU, MELHOR ELE GRELHA SEM DESMANCHAR.

COMO FAZER TOFU GRELHADO

- ESCORRA O TOFU E PRESSIONE-O ENTRE FOLHAS DE PAPEL-TOALHA OU UM PANO LIMPO POR 10-15 MINUTOS PARA RETIRAR O EXCESSO DE ÁGUA.
- CORTE EM FATIAS DE CERCA DE 1 CM DE ESPESSURA OU EM CUBOS GRANDES.

- EM UMA TIGELA,
MISTURE SHOYU,
AZEITE, LIMÃO, ALHO,
GENGIBRE, SAL,
PIMENTA E ERVAS.
- COLOQUE O TOFU NA
MARINADA,
ENVOLVENDO BEM
TODOS OS LADOS, E
DEIXE DESCANSAR POR
PELO MENOS 20
MINUTOS (SE PUDER, 1
HORA NA GELADEIRA).

- AQUEÇA UMA FRIGIDEIRA ANTIADERENTE OU GRELHA EM FOGO MÉDIO E UNTE LEVEMENTE COM ÓLEO.

- GRELHE O TOFU POR 3-4 MINUTOS DE CADA LADO, ATÉ DOURAR E FORMAR UMA CROSTA.

SIRVA IMEDIATAMENTE COM SALADA, ARROZ, LEGUMES SALTEADOS OU EM SANDUÍCHES.

VARIAÇÃO: ADICIONE PÁPRICA DEFUMADA OU MOLHO DE PIMENTA À MARINADA PARA UM SABOR MAIS INTENSO.

YAKISOBA DE LEGUMES LIGHT



- INGREDIENTES (2 PORÇÕES)

- 150 G DE MACARRÃO PARA YAKISOBA OU MACARRÃO INTEGRAL
- 1 COLHER (CHÁ) DE ÓLEO DE GERGELIM OU AZEITE
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 1/2 CEBOLA MÉDIA EM TIRAS
- 1/2 CENOURA EM TIRAS FINAS
- 1 XÍCARA DE BRÓCOLIS EM FLORETES
- 1 XÍCARA DE COUVE-FLOR EM FLORETES
- 1/2 PIMENTÃO VERMELHO EM TIRAS
- 1/2 ABOBRINHA EM MEIA-LUA.

- 2 COLHERES (SOPA) DE SHOYU COM TEOR REDUZIDO DE SÓDIO
- 1 COLHER (SOPA) DE MOLHO DE OSTRA LIGHT (OPCIONAL)
- 1/2 XÍCARA DE ÁGUA
- 1 COLHER (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO DISSOLVIDO EM 2 COLHERES (SOPA) DE ÁGUA
- PIMENTA-DO-REINO E GENGIBRE RALADO A GOSTO
- CEBOLINHA PICADA PARA FINALIZAR.

MODO DE PREPARO

1. COZINHE O MACARRÃO EM ÁGUA FERVENTE ATÉ FICAR AL DENTE. ESCORRA E RESERVE.
2. AQUEÇA O ÓLEO EM UMA FRIGIDEIRA GRANDE OU WOK. REFOGUE O ALHO E A CEBOLA ATÉ DOURAR LEVEMENTE.
3. ACRESCENTE CENOURA, BRÓCOLIS, COUVE-FLOR, PIMENTÃO E ABOBRINHA. SALTEIE EM FOGO ALTO POR 3-5 MINUTOS, MANTENDO OS LEGUMES LEVEMENTE CROCANTES.

- JUNTE O SHOYU, O MOLHO DE OSTRAS (SE USAR), A ÁGUA, O GENGIBRE E A PIMENTA. MISTURE BEM.
- ADICIONE O AMIDO DE MILHO DISSOLVIDO, MEXENDO ATÉ O MOLHO ENGROSSAR LEVEMENTE.
- COLOQUE O MACARRÃO COZIDO NA FRIGIDEIRA, ENVOLVA BEM NO MOLHO E NOS LEGUMES POR 1-2 MINUTOS.
- FINALIZE COM CEBOLINHA PICADA E SIRVA EM SEGUIDA.

DICA: PARA DEIXAR AINDA MAIS LIGHT, USE POUCO ÓLEO E AUMENTE A QUANTIDADE DE LEGUMES NO PRATO.

PEIXE BRANCO COZIDO



INGREDIENTES (2 PORÇÕES)

- 2 FILÉS DE PEIXE BRANCO (MERLUZA, TILÁPIA OU PESCADA)
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- SUCO DE 1/2 LIMÃO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- 1/2 CEBOLA EM RODELAS FINAS
- 1 TOMATE EM RODELAS (OPCIONAL)
- 1/2 XÍCARA DE ÁGUA OU CALDO DE LEGUMES
- SALSINHA OU COENTRO PICADO PARA FINALIZAR.

COMO FAZER

- A. TEMPERE OS FILÉS COM SAL, PIMENTA, ALHO E SUCO DE LIMÃO. DEIXE DESCANSAR POR 10-15 MINUTOS.
- B. EM UMA PANELA OU FRIGIDEIRA FUNDA, AQUEÇA O AZEITE EM FOGO MÉDIO E REFOGUE RAPIDAMENTE A CEBOLA ATÉ FICAR MACIA.
- C. DISPONHA OS FILÉS SOBRE A CAMA DE CEBOLA, ACRESCENTE O TOMATE POR CIMA (SE USAR) E REGUE COM A ÁGUA OU CALDO.

1. TAMPE A PANELA E COZINHE EM FOGO BAIXO POR CERCA DE 8-12 MINUTOS, SEM MEXER MUITO, ATÉ O PEIXE FICAR BRANCO OPACO E MACIO.
2. AJUSTE O SAL, FINALIZE COM SALSINHA OU COENTRO PICADO E SIRVA IMEDIATAMENTE COM ARROZ, LEGUMES OU PURÊ.

PEITO DE FRANGO TERIYAKI



INGREDIENTES (SERVE 2-3 PESSOAS)

- 2 PEITOS DE FRANGO
SEM PELE, EM TIRAS OU
CUBOS
- 1 COLHER (SOPA) DE
ÓLEO VEGETAL
- SAL E PIMENTA A
GOSTO.

MOLHO TERIYAKI

- 4 COLHERES (SOPA) DE SHOYU (MOLHO DE SOJA)
- 2 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR MASCADO OU MEL
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÁGUA
- 1 COLHER (SOPA) DE VINAGRE DE ARROZ OU VINAGRE BRANCO SUAVE
- 1 COLHER (CHÁ) DE GENGIBRE RALADO
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 1 COLHER (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO DISSOLVIDO EM 2 COLHERES (SOPA) DE ÁGUA (OPCIONAL, PARA ENGROSSAR).

- COMO FAZER

- TEMPERE O FRANGO COM UMA PITADA DE SAL E PIMENTA.
- EM UMA TIGELA, MISTURE SHOYU, AÇÚCAR MASCADO (OU MEL), ÁGUA, VINAGRE, GENGIBRE E ALHO. SE QUISER O MOLHO MAIS ESPESSE, JUNTE O AMIDO DE MILHO JÁ DISSOLVIDO.

- AQUEÇA O ÓLEO EM UMA FRIGIDEIRA EM FOGO MÉDIO-ALTO E DOURE O FRANGO POR 5-7 MINUTOS, MEXENDO, ATÉ COZINHAR POR COMPLETO.
- DESPEJE O MOLHO SOBRE O FRANGO, ABAIXE O FOGO E COZINHE POR MAIS 3-5 MINUTOS, MEXENDO, ATÉ O MOLHO REDUZIR E FICAR BRILHANTE, ENVOLVENDO BEM OS PEDAÇOS.
- SIRVA IMEDIATAMENTE COM ARROZ BRANCO, INTEGRAL OU LEGUMES SALTEADOS, REGANDO COM O MOLHO QUE SOBROU NA FRIGIDEIRA.

UDON INTEGRAL



INGREDIENTES PARA A MASSA (2-3 PORÇÕES)

- 200 G DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL FINA
- 100 G DE FARINHA DE TRIGO COMUM (TIPO 1 OU 00)
- 160-180 ML DE ÁGUA EM TEMPERATURA AMBIENTE
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- AMIDO DE MILHO OU FARINHA PARA POLVILHAR.

PARA COZINHAR E SERVIR
(OPCIONAL)

- ÁGUA ABUNDANTE PARA O COZIMENTO
- SAL PARA A ÁGUA
- CALDO LEVE (DASHI, LEGUMES OU FRANGO)
- SHOYU, CEBOLINHA, GENGIBRE RALADO E LEGUMES SALTEADOS A GOSTO.

COMO FAZER O UDON INTEGRAL

1. MISTURE AS FARINHAS E O SAL EM UMA TIGELA GRANDE. ABRA UM BURACO NO CENTRO E ADICIONE A ÁGUA AOS POUCOS, MEXENDO ATÉ FORMAR UMA MASSA FIRME.

2. TRANSFIRA PARA A BANCADA E SOVE POR 8-10 MINUTOS, ATÉ FICAR LISA E ELÁSTICA. SE ESTIVER MUITO SECA, PINGUE UM POUCO MAIS DE ÁGUA; SE ESTIVER PEGAJOSA, POLVILHE FARINHA.

3. EMBRULHE A MASSA EM FILME PLÁSTICO OU PANO E DEIXE DESCANSAR POR 30-40 MINUTOS EM TEMPERATURA AMBIENTE.

4. ABRA A MASSA COM ROLO EM SUPERFÍCIE LEVEMENTE ENFARINHADA ATÉ CERCA DE 3-4 MM DE ESPESSURA. DOBRE EM 3 OU 4 CAMADAS, POLVILHANDO FARINHA ENTRE ELAS.

5. COM UMA FACA AFIADA, CORTE TIRAS DE 4-5 MM DE LARGURA. SOLTE OS FIOS COM AS MÃOS, POLVILHANDO UM POUCO DE FARINHA PARA NÃO GRUDAREM.

6. FERVA BASTANTE ÁGUA COM SAL. COZINHE O UDON POR 8-12 MINUTOS, MEXENDO DE VEZ EM QUANDO, ATÉ FICAR MACIO, PORÉM FIRME. PROVE PARA AJUSTAR O PONTO.

7. ESCORRA, ENXÁGUE RAPIDAMENTE EM ÁGUA FRIA PARA INTERROMPER O COZIMENTO E USE EM SOPAS, SALTEADOS OU SALADAS QUENTES.

CARDÁPIO DIETA JAPONESA 7 DIAS



DIA 1 – FOCO EM PEIXES MAGROS

CAFÉ DA MANHÃ: CHÁ VERDE
E OMELETE JAPONESA
SIMPLES (TAMAGO) COM
CEBOLINHA.

ALMOÇO: FILÉ DE SALMÃO
GRELHADO, ARROZ
INTEGRAL EM PEQUENA
PORÇÃO E SALADA DE
PEPINO COM GERGELIM.

LANCHE: FRUTAS FRESCAS
(COMO MAÇÃ OU PERA).

JANTAR: SOPA DE MISSÔ
COM TOFU, ALGAS E
LEGUMES, ACOMPANHADA
DE BRÓCOLIS NO VAPOR.

DIA 2 – VEGETAIS E SOJA

CAFÉ DA MANHÃ: IOGURTE
NATURAL COM PEQUENA
PORÇÃO DE FRUTAS
VERMELHAS.

ALMOÇO: TOFU GRELHADO
COM MOLHO LEVE DE
SHOYU, ARROZ INTEGRAL E
SALADA DE REPOLHO COM
CENOURA.

LANCHE: CHÁ VERDE E
PUNHADO DE CASTANHAS.

JANTAR: YAKISOBA DE
LEGUMES COM POUCO ÓLEO,
USANDO MACARRÃO
INTEGRAL E MUITAS
VERDURAS.

DIA 3 – SOPAS LEVES

CAFÉ DA MANHÃ: CHÁ
VERDE E ONIGUIRI
(BOLINHO DE ARROZ)
PEQUENO COM RECHEIO
DE ATUM EM ÁGUA.

ALMOÇO: SOPA DE MISSÔ
COM LEGUMES VARIADOS E
PEQUENA PORÇÃO DE
ARROZ.

LANCHE: PEPINO EM TIRAS
COM POUCO SAL E
GERGELIM.

JANTAR: PEIXE BRANCO
COZIDO NO VAPOR COM
GENGIBRE, ACOMPANHADO
DE ESPINAFRE REFOGADO.

DIA 4 – GRÃOS INTEGRAIS E FERMENTADOS

CAFÉ DA MANHÃ: ARROZ INTEGRAL, NATTO (SOJA FERMENTADA) OU FEIJÃO COZIDO LEVE, E CHÁ VERDE.

ALMOÇO: FRANGO GRELHADO EM TIRAS COM GENGIBRE, ACOMPANHADO DE ARROZ INTEGRAL E SALADA DE PEPINO COM VINAGRE DE ARROZ.

JANTAR: SOPA DE MISO COM LEGUMES VARIADOS E PEQUENA PORÇÃO DE ARROZ, MAIS UMA PORÇÃO DE BROTO DE FEIJÃO SALTEADOS.

DIA 5 – EQUILÍBRIO E VARIEDADE

CAFÉ DA MANHÃ: OMELETE JAPONESA (TAMAGOYAKI) COM POUCO AÇÚCAR, ARROZ BRANCO EM PEQUENA PORÇÃO E CHÁ VERDE.

ALMOÇO: TIGELA DE ARROZ (DONBURI) COM TIRAS DE CARNE MAGRA, CEBOLA E OVO COZIDO NO CALDO LEVE.

JANTAR: PEIXE BRANCO ASSADO COM LIMÃO, SALADA DE ALGAS E LEGUMES NO VAPOR.

DIA 6 – SABORES TRADICIONAIS

CAFÉ DA MANHÃ: IOGURTE
NATURAL COM GRANOLA
SEM AÇÚCAR E CHÁ
VERDE.

ALMOÇO: UDON INTEGRAL
EM CALDO LEVE COM
LEGUMES E COGUMELOS.

LANCHE: EDAMAME
COZIDO COM POUCO SAL.

JANTAR: SOPA DE MISSÔ
COM TOFU, MAIS UMA
PEQUENA PORÇÃO DE
PEIXE GRELHADO E
SALADA DE PEPINO.

DIA 7 – DIA LEVE E DESINTOXICANTE

CAFÉ DA MANHÃ: OMELETE
JAPONESA DOCE LEVE
(POUCO AÇÚCAR) E CHÁ
VERDE.

ALMOÇO: SUSHI SIMPLES
COM ARROZ MODERADO
(PEIXES MAGROS, PEPINO,
CENOURA) E SALADA DE
ALGAS.

LANCHE: FRUTAS FRESCAS
VARIADAS.

JANTAR: LEGUMES
COZIDOS NO VAPOR COM
TOFU OU PEIXE BRANCO,
TEMPERADOS COM SHOYU
COM BAIXO TEOR DE
SÓDIO E GENGIBRE.

CLIQUE E COMPRE EBOOKS

TALVEZ VOCÊ
GOSTE DESTA
LIVRO

SAIBA MAIS

