

# 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://www.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.

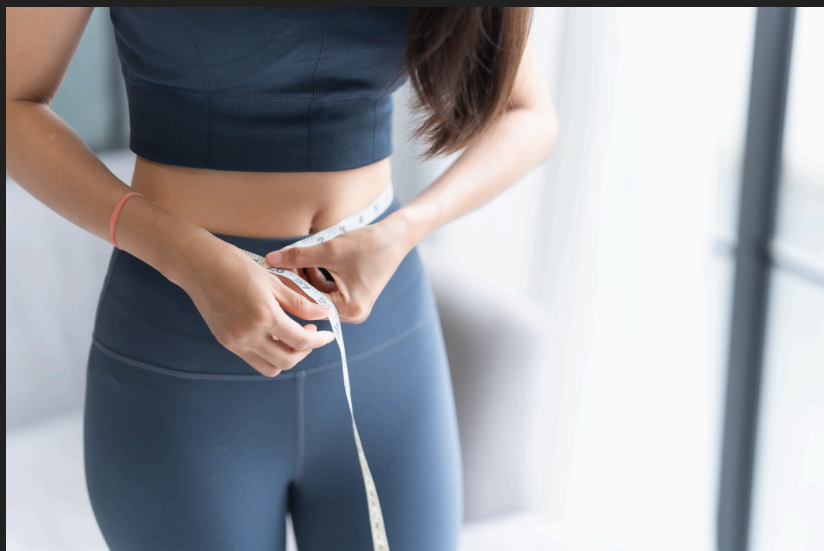
## ALGUMAS DICAS PRÁTICAS:

- 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 QUISE  
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 HOMOGENEO. 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-FLORES 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 ESPESSO, 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 POUÇOS, 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.



# 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 BROTOS 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

