

DRA. BÁRBARA CARDOSO
NUTRIÇÃO · SAÚDE DA MULHER

03

Receitas e *Lista de Compras*

Doze preparações simples que aparecem no cardápio, a lista para o mercado e as trocas que salvam o dia.

COZINHA SEM COMPLICAÇÃO

GPS DO EMAGRECIMENTO · 15 DIAS

Turma de 19/10 a 02/11/2026

Dra. Bárbara Cardoso
Nutricionista · CRN-9 13579

WhatsApp @babi_cardosoo barbaracardoso.com

Doze receitas para *não improvisar*.

Todas usam só ingredientes que estão dentro dos combinados do GPS. As porções são uma referência: ajuste à sua fome, seguindo o "saciou, parou".

01 Ovos mexidos com tomate e orégano

Café da manhã · 1 porção · 10 min

Ingredientes

- 2 ovos
- ½ tomate picado sem sementes
- 1 colher de chá de azeite
- Orégano e sal a gosto

Modo de preparo

1. Aqueça o azeite numa frigideira em fogo baixo e refogue o tomate por 1 minuto.
 2. Junte os ovos batidos com sal e mexa devagar até firmarem.
 3. Finalize com orégano e sirva na hora.
-

02 Omelete de espinafre

Café da manhã ou jantar · 1 porção · 10 min

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 punhado de espinafre picado
- ¼ de cebola picada
- 1 colher de chá de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Refogue a cebola no azeite até ficar transparente e junte o espinafre até murchar.
 2. Despeje os ovos batidos com sal e pimenta por cima.
 3. Tampe e cozinhe em fogo baixo até firmar. Dobre ao meio e sirva.
-

03 Panquequinha de ovo com frango desfiado

Café da manhã · 1 porção · 10 min

Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de frango cozido e desfiado
- Cheiro-verde e sal a gosto
- Azeite para untar

Modo de preparo

1. Bata os ovos com sal e cheiro-verde.
 2. Unte uma frigideira pequena e faça duas panquequinhas finas, virando com cuidado.
 3. Recheie com o frango desfiado e enrole.
-

04 Muffin de ovo com legumes

Lanche ou café · rende 6 unidades · 30 min

Ingredientes

- 6 ovos
- 1 xícara de legumes picados (abobrinha, tomate, pimentão, espinafre)
- Sal, pimenta e ervas a gosto
- Azeite para untar

Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180 °C e unte forminhas de muffin.
2. Distribua os legumes nas forminhas e cubra com os ovos batidos e temperados.
3. Asse por 20 a 25 minutos, até firmar. Guarde na geladeira por até 3 dias e aqueça antes de comer.

05 Overnight de chia com leite de coco

Lanche · 1 porção · preparo na véspera

Ingredientes

- 1 colher de sopa de chia
- ½ xícara de leite de coco sem açúcar (ou bebida de coco sem açúcar)
- 3 morangos picados
- Canela a gosto

Modo de preparo

1. Misture a chia com o leite de coco e a canela num pote.
2. Tampe e deixe na geladeira de um dia para o outro.
3. Na hora de comer, cubra com os morangos.

06 Frango desfiado com abacate e limão

Almoço · 1 porção · 10 min com o frango pronto

Ingredientes

- 1 xícara de frango cozido e desfiado
- 2 colheres de sopa de abacate em cubos
- Suco de ½ limão
- Cebola roxa picada, cheiro-verde, sal e azeite

Modo de preparo

1. Misture o frango com a cebola, o limão, o sal e um fio de azeite.
2. Junte o abacate por último, com cuidado para não amassar.
3. Sirva sobre uma cama de folhas.

07 Abobrinha recheada com carne moída

Jantar · 2 porções · 35 min

Ingredientes

- 1 abobrinha grande
- 1 xícara de carne moída
- 1 tomate picado
- Cebola, alho, sal, pimenta e cheiro-verde
- Azeite

Modo de preparo

1. Corte a abobrinha ao meio no comprimento e retire o miolo com uma colher, reservando-o picado.
2. Refogue cebola e alho no azeite, junte a carne, o tomate e o miolo da abobrinha. Tempere.
3. Recheie as metades e asse a 200 °C por 20 a 25 minutos.

08 Couve-flor gratinada com ghee

Acompanhamento · 2 porções · 25 min

Ingredientes

- ½ couve-flor em floretes
- 1 colher de sopa de ghee
- 1 dente de alho amassado
- Cúrcuma, pimenta e sal a gosto

Modo de preparo

1. Cozinhe a couve-flor no vapor por 6 a 8 minutos, até ficar al dente.
2. Derreta o ghee com o alho e os temperos e regue os floretes numa travessa.
3. Leve ao forno a 200 °C por 12 minutos, até dourar.

09 Sopa de legumes com frango

Jantar · rende 4 porções · 40 min · congela bem

Ingredientes

- 2 xícaras de frango em cubos
- 1 xícara de abóbora em cubos
- 1 abobrinha, 1 chuchu e 1 cenoura em cubos
- 1 cebola, 2 dentes de alho, cheiro-verde
- Azeite, sal e água para cobrir

Modo de preparo

1. Refogue cebola e alho no azeite e doure o frango.
2. Junte os legumes, cubra com água, tempere e cozinhe por 25 minutos.
3. Finalize com cheiro-verde. Separe em potes e congele as porções extras.

10 Creme de brócolis com ovos cozidos

Jantar · 2 porções · 25 min

Ingredientes

- 1 maço pequeno de brócolis
- ½ cebola e 1 dente de alho
- 2 xícaras de água quente
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 ovos cozidos
- Sal e noz-moscada a gosto

Modo de preparo

1. Refogue cebola e alho no azeite, junte o brócolis e a água e cozinhe por 10 minutos.
2. Bata no liquidificador até virar creme e acerte o sal e a noz-moscada.
3. Sirva com os ovos cozidos picados por cima.

11 Hambúrguer caseiro de frango

Jantar · rende 4 unidades · 25 min

Ingredientes

- 2 xícaras de frango moído
- ½ cebola ralada e 1 dente de alho amassado
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- Cheiro-verde, sal e pimenta a gosto
- Azeite para grelhar

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes com as mãos até dar liga.
2. Modele 4 hambúrgueres e grelhe em frigideira untada, 4 a 5 minutos de cada lado.
3. Congele os que sobrarem, separados por papel-manteiga.

12 Caldo de abóbora com frango desfiado

Jantar · rende 3 porções · 30 min

Ingredientes

- 3 xícaras de abóbora em cubos
- ½ cebola e 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- Água quente para cobrir
- 1 xícara de frango cozido e desfiado
- Sal, cúrcuma e cheiro-verde

Modo de preparo

1. Refogue cebola e alho no azeite, junte a abóbora e cubra com água.
2. Cozinhe até a abóbora desmanchar e bata até virar creme.
3. Volte ao fogo com o frango desfiado, tempere e finalize com cheiro-verde.

O mercado da semana.

Lista base para seguir o cardápio por uma semana. Marque o que já tem em casa e ajuste as quantidades ao tamanho da sua família.

Proteínas

- ☐ Ovos (2 a 3 dúzias)
- ☐ Peito de frango
- ☐ Carne moída magra
- ☐ Bife (patinho ou alcatra)
- ☐ Tilápia ou salmão
- ☐ Sardinha em lata
- ☐ Moela
- ☐ Atum em lata

Verduras e legumes

- ☐ Alface, rúcula e espinafre
- ☐ Couve
- ☐ Repolho
- ☐ Brócolis
- ☐ Couve-flor
- ☐ Abobrinha
- ☐ Chuchu
- ☐ Tomate e pepino
- ☐ Pimentão
- ☐ Abóbora e cenoura
- ☐ Cebola, cebola roxa e alho
- ☐ Cheiro-verde

Frutas

- ☐ Morango
- ☐ Kiwi
- ☐ Maçã verde
- ☐ Ameixa
- ☐ Abacate
- ☐ Limão

Oleaginosas e sementes

- ☐ Castanha-do-pará ou de caju
- ☐ Nozes ou amêndoas
- ☐ Chia
- ☐ Linhaça
- ☐ Sementes de abóbora e girassol
- ☐ Psyllium

Gorduras e temperos

- ☐ Azeite de oliva
- ☐ Ghee
- ☐ Óleo de coco
- ☐ Leite de coco sem açúcar
- ☐ Coco ralado sem açúcar
- ☐ Orégano, cúrcuma, pimenta, noz-moscada, canela
- ☐ Vinagre de maçã
- ☐ Gengibre

Bebidas

- ☐ Café
- ☐ Chás naturais (hibisco, camomila, erva-doce, hortelã, gengibre, mate natural)
- ☐ Água com gás sem aditivos

Faltou algo? *Troca e segue.*

SE FALTAR	USE NO LUGAR
Frango	Peixe, ovos ou carne magra.
Tilápia ou salmão	Sardinha ou atum em lata (descarte o óleo).
Brócolis ou couve-flor	Abobrinha, chuchu, repolho ou qualquer folha.
Abóbora	Cenoura ou inhame, com moderação.
Morango ou kiwi	Framboesa, mirtilo, ameixa ou abacaxi em pedacinhos.
Castanhas	Nozes, amêndoas ou sementes de abóbora.
Limão no shot	Vinagre de maçã, e vice-versa.
Gengibre ou cúrcuma frescos	A versão em pó.
Pimenta-do-reino	Pimenta caiena ou páprica picante.
Ingredientes do shot	Um copo de água morna em jejum.

Leia o rótulo antes de comprar

Molhos prontos, temperos em pó, caldos e leites vegetais costumam esconder açúcar, adoçante, amido, soja ou leite. Se a lista de ingredientes for longa e cheia de nomes que você não reconhece, deixe na prateleira.

Cozinhe uma vez, coma três

Frango desfiado, ovos cozidos, sopa em porções e muffins de ovo aguentam bem na geladeira. Reserve uma hora no domingo e a semana fica muito mais leve.

Constância vale mais que perfeição.

Conteúdo educativo. Não substitui avaliação individual nem promete resultado. Quem usa medicação deve estar sob acompanhamento. Dra. Bárbara Cardoso, Nutricionista, CRN-9 13579.

O GPS é o começo. *Vamos continuar?*

Se você quer um plano feito para o seu corpo, a sua rotina e os seus exames, eu te acompanho de perto, no atendimento individual online. Me chama, me segue e conheça os programas.

Fale comigo no WhatsApp

Consulta individual e consultoria online

CHAMAR AGORA

@babi_cardosoo

Conteúdo diário no Instagram

SEGUIR

barbaracardoso.com

Programas, materiais e agendamento

ACESSAR

QUEM TE ACOMPANHA

Bárbara Cardoso

Nutricionista Clínica, Esportiva e Funcional

CRN-9 13579

Atendimento nutricional 100% online

Pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional, Fitoterapia Clínica Funcional, Saúde da Mulher, Medicina Integrativa, TDAH e Neurociência, com formação especializada em Lipedema.

Especialista em Psicanálise, Neurociência e PNL. Certificada em Modulação Intestinal.

Cuidando da sua saúde de forma integral, com um olhar individualizado para o equilíbrio hormonal, metabólico e inflamatório, promovendo saúde, qualidade de vida e resultados sustentáveis.

Conteúdo educativo. Não substitui avaliação individual nem promete resultado. Quem usa medicação deve estar sob acompanhamento. Dra. Bárbara Cardoso, Nutricionista, CRN-9 13579.