



DE OLHO NA ROTINA CADA VEZ MAIS CORRIDA E CANSATIVA DA VIDA MODERNA NÓS PREPARAMOS O SLIM DAY, UMA EXPERIÊNCIA DIFERENTE, SENSORIAL, NUTRITIVA E SABOROSA, COM O OBJETIVO DE PROPORCIONAR UM DIA DE CUIDADOS ESPECIAIS COM VOCÊ.

O SLIM DAY oferece uma nutrição de alto valor biológico, bem-estar e economia de tempo. Por isso, elaboramos um cardápio prático, saboroso, rico em proteínas, fibras, vitaminas e minerais essenciais para o corpo.

Entre os maiores benefícios do SLIM DAY estão a baixa ingestão calórica e ao mesmo tempo a quantidade ideal de macro nutrientes difíceis de se encontrar na alimentação moderna, tais como: proteínas de alto valor biológico e fibras prebióticas.

O SLIM DAY TEM UM TOTAL DE 808,5 KCAL

RECEITA PARA O BEM-ESTAR COMPLETO:

AO ACORDAR CONTEMPLE O DIA, SEJA GRATO PELA VIDA, FAMÍLIA E AMIGOS;

RESPIRE FUNDO E EXPIRE 10 VEZES;

RESERVE 10 MINUTOS SÓ PARA VOCÊ E ESQUEÇA TODOS OS PROBLEMAS;

PLANEJE SEU DIA;

APÓS ALIMENTAR A ALMA, ALIMENTE O CORPO;

EXERCITE-SE.



CARDÁPIO LOW CARB

(1) SHOT MATINAL:

MIX DE FIBRAS E MIX DE ERVAS (CHÁ PRETO E GUARANINA)

SUGESTÃO: ACRESCENTE 300ML DE ÁGUA

(2) CAFÉ DA MANHÃ:

5 PÃES GOURMET (OPÇÃO SALGADA OU DOCE). PÃO PROTEICO ZERO LACTOSE.

(3) LANCHE MANHÃ: POWER DRINK

BEBIDA DA BELEZA - WHEY PROTEIN + COLÁGENO VERISOL + MIX DE FIBRAS + CHÁ

PRETO, CHÁ VERDE, MALVA, HIBISCO, CARDAMOMO, GUARANÁ, CAFEÍNA E MALTODEXTRINA

(4) e (5) ALMOÇO:

4 - FIBRA LÍQUIDA (SUGESTÃO: ACRESCENTE 300ML DE ÁGUA)

5 - PUDIM PROTEICO

(6) HIDRATAÇÃO TARDE:

(CHÁ VERDE, CHÁ PRETO, HIBISCO, CARDAMOMO, MALVA, CAFEÍNA E MALTODEXTRINA)

(7) LANCHE TARDE: NUTREMIX

PROTEINA ISOLADA DA SOJA + MIX DE FIBRAS + CHÁ VERDE, CHÁ PRETO, HIBISCO,

CARDAMOMO, MALVA, CAFEÍNA E MALTODEXTRINA

(8) JANTAR:

PUDIM PROTEICO OU CREME PROTEICO

SUGESTÃO: AQUECER O CREME PROTEICO

Lidayane Santos de Souza

Nutricionista
CRN/6 11443

RECOMENDAÇÕES: Utilizar as garrafas (500ml) para ingerir 1 litro e meio de água ao longo do dia.

- Coloque despertador em seu celular para não esquecer das refeições;

- Se pese com roupa leve, para que amanhã você se surpreenda com o resultado.

*OBS: Os produtos Herbalife Nutrition são destinados a adultos saudáveis e não devem ser usados na gestação, amamentação e por lactentes, crianças, adolescentes e idosos, exceto sob indicação de médico ou nutricionista.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL:

	Shot Matinal	Café da manhã	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
Valor Energético	6kcal	228,5 kcal	38kcal	222kcal	111kcal	203kcal
Carboidratos	1,5g	22,3g	4,9g	26,9g	16,1g	25g
Proteínas	-	22,5g	4,1g	21,8g	8,1g	18,3g
Fibras	3,1g	6,6g	3,3g	9,3g	5,6g	6,5g