

SEU PLANO DE SAÚDE

Conheça o poder dos alimentos que podem te ajudar a ter uma vida mais saudável!



ÍNDICE

1 - INTRODUÇÃO

2 - DICAS

3 - AVES DE CAPOEIRA

4 - SALMÃO E ATUM

5 - OUTRAS PROTEÍNAS

6 - FRUTAS CÍTRICAS

7 - MAÇÃS

8 - BAGAS

9 - AVEIA

10 - VEGETAIS E LEGUMES

11 - FEIJÕES E LEGUMINOSAS

12- OVOS

13 - AMÊNDOAS, NOZES E PINHÕES

14 - MOSTARDA

15 - CEBOLAS

16 - ÓLEO DE COCO

17 - PIMENTAS QUENTES

18 - CHÁ VERDE

19 - CAFÉ

20 - ÁGUA

21 - CONSTRUÇÃO DE MÚSCULOS

22 - CONCLUSÃO

23 - RECEITAS DE EMAGRECIMENTO

01 INTRODUÇÃO

Nós sabemos que pode parecer muito bom para ser verdade. Mas há algumas coisas que você pode comer que podem dar uma acelerada em seu metabolismo e ajudar a eliminar aquelas toxinas que tornam difícil para o seu corpo se livrar do peso indesejado.

Apenas fique atento: para que essas comidas façam os seus devidos milagres, elas devem ser consumidas como parte de uma dieta saudável e equilibrada.

Quanto mais calorias os alimentos contêm, mais combustível o corpo pode adquirir. Para usar a energia dos alimentos, seu corpo deve primeiro digerir os alimentos. O processo de digestão faz com que o corpo queime alguma energia antiga para obter a nova energia dos alimentos. Quanto mais difícil é digerir os alimentos, mais energia / calorias são queimadas.





COMA ALIMENTOS QUE AJUDAM A ACELERAR O PROCESSO DE QUEIMA DE CALORIAS

Todos os alimentos podem provocar geração de gordura, mas alguns alimentos verdadeiramente auxiliam a queimar calorias. Alguns alimentos têm minerais ou vitaminas que melhoram o metabolismo e atuam como queimadores de gordura.

Ao consumir esses alimentos que ajudam a eliminar gordura no tempo preciso na quantidade correta, o perfil de gordura corporal começa a diminuir.

Adicione alimentos que reduzam a probabilidade de depósito de gordura no seu corpo para um impulso extra.

Nesse e-book está uma relação de alimentos todos os dias que trabalham como queimadores de gordura.



AVES ORGÂNICAS

Aves orgânicas são criadas livres em sítios, de forma natural, ou seja, criada em seu habitat natural, sem ter sido submetida a nenhum tratamento para crescimento rápido.

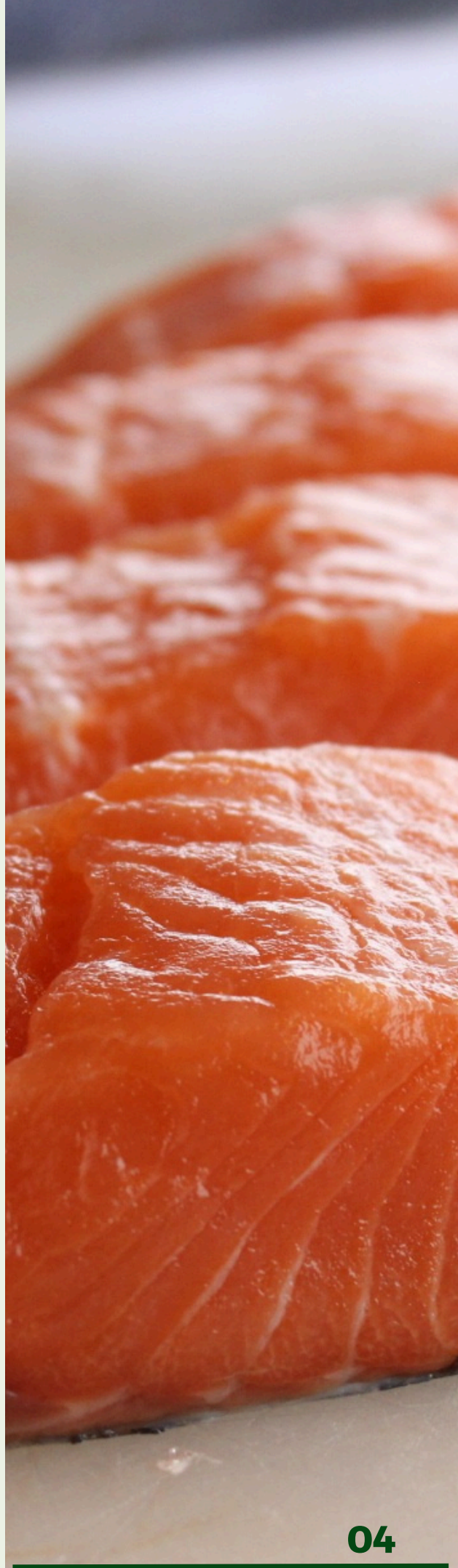
Aves orgânicas, como frango, têm ativos excepcionais que amplificam a taxa metabólica do corpo, auxiliando a dissolver a gordura extra. Frango é fraco em gordura e carboidratos, com um ideal perfil protetico. As proteínas exigem bastante energia para digerir e mais energia para as proteínas serem armazenadas como gordura. É também uma grande fonte de ferro, zinco e niacina. Para excelentes resultados, elimine a pele das aves antes de alimentar-se para impedir exagero de gordura.



SALMÃO E ATUM

Salmão e atum são boas fontes de proteínas que fornecem ao corpo gorduras saudáveis dos ácidos graxos, os ômega. Ambos os peixes carnudos, embora satisfatórios, também são baixos em calorias e gorduras saturadas não saudáveis.

Comer salmão afeta positivamente a leptina, o hormônio responsável pela queima e armazenamento de calorias. Níveis elevados de leptina fazem com que o corpo armazene gordura. Salmão e atum reduzem a leptina, dando ao seu metabolismo o impulso necessário para queimar muitas calorias.



OUTRAS PROTEÍNAS MAGRAS

Como em outras proteínas, a pesquisa mostrou que o efeito térmico da proteína é o máximo de todos os macronutrientes. As proteínas requerem aproximadamente 30% de suas calorias para digestão e processamento.

As proteínas magras também suprimem o apetite, reduzindo a tendência a comer demais. Embora as aves de capoeira tenham um perfil de gordura mais baixo, as carnes vermelhas magras, como a ronda superior, o lombo magro, a caça e outras carnes brancas têm um lugar na dieta de queima de gordura.



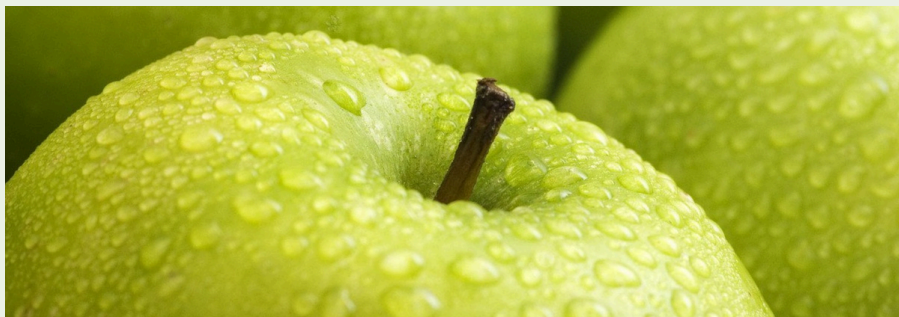


FRUTAS CÍTRICAS

As frutas cítricas ampliam o metabolismo no mesmo momento em que oferecem uma enorme porção de vitamina C, um produto químico utilizado no processo de queima de gordura. As frutas cítricas são classificadas como os preferíveis alimentos que queimam gordura que você pode consumir.

Com a grande variedade, misture várias variedades para diferentes sabores e gostos. Frutas cítricas efetivamente queimam gordura ao redor dos quadris e cintura.

Entre elas, podemos citar: laranja, limão, acerola, tangerina, uva, abacaxi, morango, maracujá, kiwi, lima-da-Pérsia, framboesa, caju, carambola, cidra, romã, pomelo, amora, jabuticaba, pêssego, tamarindo, toranja, lima, cupuaçu e abiu, como outros bons exemplos de frutas cítricas que devem estar presentes no dia a dia. O consumo de todas elas garantem o fortalecimento do sistema imune - que faz a defesa do organismo - prevenindo infecções e ajudando a tornar o nosso corpo mais saudável e nutrido.



MAÇÃS

Maçãs contêm uma substância chamada pectina que limita as células de adquirir gordura e ajuda a absorção de água dos alimentos.

Isso também ajuda a afastar os resíduos de gordura do corpo. Os antioxidantes nas maçãs também podem diminuir o exagero de gordura da barriga devido à síndrome metabólica.

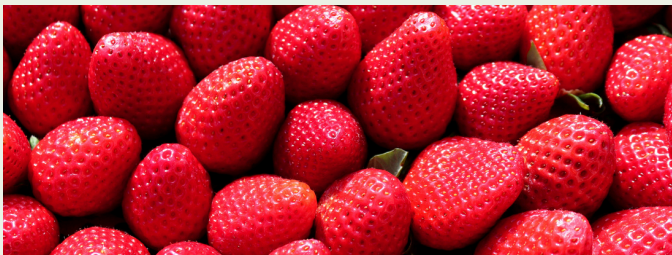
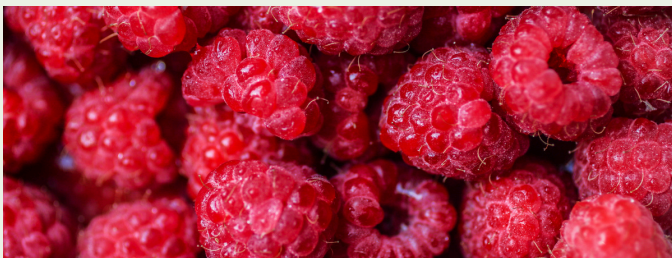
Maçãs têm um grande nível de fibra solúvel que ajuda a regular a dor da fome.

BAGAS

Os frutos carnosos do tipo бага apresentam sementes livres, ou seja, elas ficam dispersas no mesocarpo, sendo facilmente separadas do fruto. Alguns exemplos de frutos carnosos do tipo бага são: melancia, goiaba, pepino, uva, laranja, limão, tomate, entre tantos outros.

Morangos, mirtilos, framboesas, amoras, cerejas - faça a sua escolha. Frutas como um todo são embaladas com vitaminas e minerais. Eles são baixos em calorias e ricos em água em comparação com alimentos refinados.

Excelentes fontes de fibra, as bagas aumentam o metabolismo, decompondo alimentos e gorduras. Naturalmente doce e delicioso, um punhado de frutas o manterá mais cheio e ajudará a eliminar o desejo por copos açucarados de calorias vazias com sabor artificial.





AVEIA

Uma grande parte do perfil calórico da aveia é fibra solúvel. A fibra solúvel ajuda a controlar o açúcar no sangue e ajuda a se sentir mais cheio. Aveia também reduz o risco de doenças cardíacas e diminui o colesterol. Escolha aveia antiquada ou cortada em aço e coma com frutas frescas. Certifique-se de monitorar cuidadosamente o tamanho das doses durante as fases da dieta.





VEGETAIS E LEGUMES

A maior parte dos vegetais (exceto batatas, inhame e batata doce) sustêm baixas calorias, mas contém vitaminas e minerais principais que favorecem o metabolismo do corpo. Legumes como espinafre, brócolis, couve, cenoura e alcachofra não contêm gordura e níveis muito baixos de carboidratos.

Na verdade, eles ajudam na queima de gordura, já que seu corpo usa mais calorias para digerir vegetais do que produz. As calorias extras necessárias para quebrar os alimentos são retiradas das reservas de gordura corporal.

FEIJÕES E LEGUMINOSAS

O feijão não é apenas cheio de minerais; eles também são baixos em calorias e ricos em aminoácidos. Os aminoácidos das lentilhas ajudam a diminuir a gordura corporal, ajudando a construir músculos e a manter o açúcar no sangue estável. Além disso, são excelentes fontes de fibra alimentar, mantendo-o saciado por mais tempo, reduzindo o desejo de comer demais.

As leguminosas são grandes fontes de nutrientes e podem ajudar a incrementar praticamente qualquer dieta. Elas são grãos nascidos em vagens. Entre os exemplos mais populares, estão lentilha, ervilha, grão-de-bico, amendoim e todas as variedades de feijão.





OVOS

Os ovos, um dos alimentos mais densos em nutrientes, são um superalimento natural. Seus altos níveis de proteína aceleram o metabolismo e ajudam a queimar gordura.

Os ovos são de longe um dos melhores alimentos para queimar gordura. Entre outros alimentos protéicos, os ovos têm a mistura mais abundante de aminoácidos essenciais. Apesar de terem baixas calorias, eles são embalados com vitamina D,

vitamina B12, colina e selênio. Está provado que os ovos não contribuem para o mal colesterol, mas melhora o bom colesterol necessário para um corpo saudável. Os ovos têm todos os nutrientes cruciais para uma boa saúde.

AMÊNDOAS, NOZES E PINHÕES

Amêndoas e nozes são grandes fontes de gorduras úteis essenciais para o bom desempenho funcionamento da estrutura celular do corpo. Apenas uma porção de amêndoas tem 12% da quantidade diária dose de proteína e contém cálcio e ácido fólico.

Além disso, a forma de vitamina E nas nozes é especificamente benéfica. Um punhado de nozes é um lanche delicioso e crocante para faltar suas dores de fome.

Segundo o cientista, os pinhões contêm uma abundância de ácidos graxos saudáveis. Esses ácidos graxos ajudam a eliminar o acúmulo de gordura nos músculos abdominais. Os pinhões também aumentam os hormônios do nível de saciedade, além dos benefícios da redução de gordura.



MOSTARDA

Pequenas sementes de mostarda são embaladas com nutrição, incluindo: aminoácido triptofano, ácidos graxos ômega 3, selênio, fósforo, manganês, magnésio, cálcio, ferro, niacina e zinco. Eles ainda têm um pouco de proteína e fibra.

As variedades picantes da Ásia e do México aceleram temporariamente o metabolismo, como a efedrina ou a cafeína, de uma maneira natural e segura. A adição de mostarda picante oferece sabor à sua comida e um bom aumento na perda de gordura.



CEBOLAS

As cebolas são aromáticas, saborosas e com poucas calorias. Mas, as cebolas também podem ajudar na perda de peso. Eles são uma fonte de um nutriente chamado cromo.

Diz-se que o cromo melhora a insulina e mantém o açúcar no sangue estável. Assim, as cebolas ajudam a parar as quedas de açúcar no sangue e o caso resultante da larica.





ÓLEO DE COCO

Cocos expandem a disposição do corpo. Ao inverso da margarina ou do encurtamento, o óleo de coco é repleto de ácidos graxos de cadeia média usados como suprimento imediato de combustível.

Use o óleo de coco na sua culinária para ativar o metabolismo, ampliar o funcionamento da tireóide e aumentar a queima de gordura.



PIMENTAS QUENTES

Além de prevenir doenças como artrite reumatoide, ela também acelera o metabolismo, ajuda a emagrecer e promove o bem estar de quem a consome. Algumas pessoas são capazes de eliminar até 1.000 calorias a mais por dia ao ingerir pimentas.

Alimentos picantes como pimentões e pimentas fazem com que seu organismo queime calorias. Por seu sabor e características de queima de gordura, as pimentas são um dos melhores alimentos da dieta saudável.

Além disso, alguns estudos já mostraram que consumir pimenta pode ajudar a reduzir o apetite. Pesquisas que analisaram pessoas que comiam pimenta na entrada, sopa ou salada antes do prato principal apontaram que elas ingeriam menos calorias no prato principal da refeição





CHÁ VERDE

O chá verde diminui consideravelmente a gordura total nas áreas da cintura e da pele. O chá verde tem catequinas, comprovadamente ampliadas na taxa metabólica de repouso. Isso quer dizer que você continua eliminando gordura por maior quantidade de tempo transformando o corpo em uma máquina de queima de caloria bem oleada.

Também foi comprovado que as catequinas interagem com a cafeína no chá verde. Um suplente perfeito para o café, o chá verde é rico em antioxidantes, tornando-o um estimulante natural.

CAFÉ

o café é um grande estimulante que acelera o metabolismo. “A cafeína é um dos mais antigos truques para colocar seu corpo em estado de perda de gordura”. Isso, claro, não inclui acompanhamento com leite e nem açúcar. A bebida precisa ser pura.

Essa bebida age na parte digestiva, apoia a função muscular, além de cuidar do coração. Além disso, ele é uma opção saborosa, mas ainda há dúvida sobre se o café emagrece mesmo.

A regra é não fazer exageros na hora de consumir a bebida. Isso porque o efeito pode ser a ansiedade e atrapalhar o seu sono. Mas pode tomar até duas xícaras de manhã e mais duas à tarde sem problemas.



ÁGUA

Beber maior quantidade de água ajuda o corpo a diminuir os resíduos de gordura. Os rins não funcionam perfeitamente sem consumo de água regular. Se eles não funcionarem de modo correto parte da carga é descartada no fígado. Se o fígado está efetivando o trabalho do rim, não consegue se concentrar no seu fundamental trabalho de metabolizar a gordura.

Mais gordura permanecerá no corpo e a queima de gordura será interrompida. Portanto, beber a quantidade certa de água melhora o metabolismo e mantém a queima de gordura em sua capacidade total. A água também libera toxinas e melhora a capacidade do corpo de se manter saudável.



CONSTRUA MÚSCULOS

Músculo mantém o metabolismo ativo e queima calorias. A adição de músculos melhora a proporção de composição de gordura corporal. Os músculos são um tecido ativo que se restabelece constantemente por isso continuamente precisa de calorias.

Enquanto o cardio normal queima gordura somente durante o treino, o treinamento com pesos cria músculos, assegurando que a gordura corporal continue queimando ao longo do dia.

A principal fonte de energia para os músculos é a gordura. Assim, mesmo quando relaxa ou dorme, você continua a queimar calorias. Quanto mais massa muscular em seu corpo, maior o efeito positivo em seu metabolismo. Para evitar que seu metabolismo fique lento e acumule gordura, é importante fazer exercícios resistentes ao peso para construir músculos.



CONCLUSÃO

Adote essas dicas de queima de gordura no seu modo de vida e você verá benefícios em questão de semanas.

O plano de dieta certo através de um nutricionista mostrará como adequar os alimentos que queimam calorias para manter seu corpo derretendo a flacidez.

Existem incontáveis deliciosas receitas para tornar a mudança indolor. Adicione exercícios físicos ao seu dia a dia além de uma alimentação balanceada.

Não permita outro dia passar. Comece agora!

MAIS SAÚDE



SEU PLANO ALIMENTAR PARA EMAGRECIMENTO

Aqui está um plano alimentar detalhado para uma semana, com foco em emagrecimento saudável e mais 2 variações de cardápio para você conseguir fazer com maestria.

Segunda-feira

Café da Manhã:

1 xícara de café ou chá sem açúcar

1 fatia de pão integral com 1 colher de chá de margarina light

1 fruta (como uma maçã ou uma banana)

Lanche da Manhã:

1 iogurte natural desnatado

Almoço:

Salada verde (alface, tomate, pepino, cenoura ralada) com molho de limão e azeite

1 filé de frango grelhado

3 colheres de sopa de arroz integral

1 concha de feijão

Lanche da Tarde:

1 fruta (como uma laranja ou uma pera)

Jantar:

Sopa de legumes (abobrinha, cenoura, chuchu, abóbora) com pedaços de frango desfiado

1 fatia de pão integral

Terça-feira

Café da Manhã:

1 copo de leite desnatado

1 fatia de pão integral com queijo branco

Lanche da Manhã:

1 fruta (como um kiwi ou uma tangerina)

Almoço:

Salada de folhas verdes com cenoura ralada e beterraba

1 posta de peixe grelhado

3 colheres de sopa de quinoa



Lanche da Tarde:

1 punhado de castanhas (castanha-do-pará ou amêndoas)

Jantar:

Omelete de 2 ovos com espinafre e tomate

Salada de alface e pepino

Quarta-feira

Café da Manhã:

1 xícara de café ou chá sem açúcar

1 fatia de pão integral com 1 colher de chá de requeijão light

1 fruta (como uma maçã ou uma banana)

Lanche da Manhã:

1 iogurte natural desnatado

Almoço:

Salada de alface, rúcula e tomate com molho de mostarda

1 bife magro grelhado

3 colheres de sopa de arroz integral

1 concha de lentilha

Lanche da Tarde:

1 fruta (como uma laranja ou uma pera)

Jantar:

Sopa de legumes (abobrinha, cenoura, chuchu, abóbora) com pedaços de frango desfiado

1 fatia de pão integral

Quinta-feira

Café da Manhã:

1 copo de leite desnatado

1 fatia de pão integral com queijo branco

Lanche da Manhã:

1 fruta (como um kiwi ou uma tangerina)



Almoço:

Salada de folhas verdes com cenoura ralada e beterraba
1 posta de peixe grelhado
3 colheres de sopa de quinoa

Lanche da Tarde:

1 punhado de castanhas (castanha-do-pará ou amêndoas)

Jantar:

Omelete de 2 ovos com espinafre e tomate
Salada de alface e pepino

Sexta-feira

Café da Manhã:

1 xícara de café ou chá sem açúcar
1 fatia de pão integral com 1 colher de chá de requeijão light
1 fruta (como uma maçã ou uma banana)

Lanche da Manhã:

1 iogurte natural desnatado

Almoço:

Salada de alface, rúcula e tomate com molho de mostarda
1 bife magro grelhado
3 colheres de sopa de arroz integral
1 concha de lentilha

Lanche da Tarde:

1 fruta (como uma laranja ou uma pera)

Jantar:

Sopa de legumes (abobrinha, cenoura, chuchu, abóbora) com pedaços de frango desfiado
1 fatia de pão integral

Sábado

Café da Manhã:

1 copo de leite desnatado
1 fatia de pão integral com queijo branco



Lanche da Manhã:

1 fruta (como um kiwi ou uma tangerina)

Almoço:

Salada de folhas verdes com cenoura ralada e beterraba

1 posta de peixe grelhado

3 colheres de sopa de quinoa

Lanche da Tarde:

1 punhado de castanhas (castanha-do-pará ou amêndoas)

Jantar:

Omelete de 2 ovos com espinafre e tomate

Salada de alface e pepino

Domingo

Café da Manhã:

1 xícara de café ou chá sem açúcar

1 fatia de pão integral com 1 colher de chá de margarina light

1 fruta (como uma maçã ou uma banana)

Lanche da Manhã:

1 iogurte natural desnatado

Almoço:

Salada verde (alface, tomate, pepino, cenoura ralada) com molho de limão e azeite

1 filé de frango grelhado

3 colheres de sopa de arroz integral

1 concha de feijão

Lanche da Tarde:

1 fruta (como uma laranja ou uma pera)

Jantar:

Sopa de legumes (abobrinha, cenoura, chuchu, abóbora) com pedaços de frango desfiado

1 fatia de pão integral



Variação 1

Segunda-feira

Café da Manhã:

1 xícara de café ou chá sem açúcar

1 torrada integral com abacate amassado e uma pitada de sal

1 fruta (laranja ou maçã)

Lanche da Manhã:

1 cenoura pequena

Almoço:

Salada de alface, tomate e cenoura ralada com azeite e limão

1 porção de peito de frango grelhado

3 colheres de sopa de arroz integral

1 concha de feijão

Lanche da Tarde:

1 punhado de amendoim

Jantar:

Sopa de abóbora com gengibre

1 fatia de pão integral

Terça-feira

Café da Manhã:

1 copo de leite desnatado

1 fatia de pão integral com ricota temperada

Lanche da Manhã:

1 banana

Almoço:

Salada de rúcula, tomate e pepino com azeite e vinagre

1 filé de peixe grelhado

3 colheres de sopa de quinoa

Lanche da Tarde:

1 iogurte natural desnatado



Jantar:

Omelete de 2 ovos com espinafre e tomate

Salada de alface e pepino

Quarta-feira

Café da Manhã:

1 xícara de café ou chá sem açúcar

1 fatia de pão integral com pasta de amendoim

1 fruta (maçã ou pêra)

Lanche da Manhã:

1 iogurte natural desnatado

Almoço:

Salada de alface, cenoura e beterraba com azeite e limão

1 bife de carne magra grelhado

3 colheres de sopa de arroz integral

1 concha de lentilha

Lanche da Tarde:

1 maçã

Jantar:

Sopa de legumes (abobrinha, cenoura, chuchu, abóbora) com pedaços de frango desfiado

1 fatia de pão integral

Quinta-feira

Café da Manhã:

1 copo de leite desnatado

1 fatia de pão integral com queijo branco

Lanche da Manhã:

1 tangerina

Almoço:

Salada de folhas verdes com cenoura ralada e tomate

1 posta de peixe grelhado

3 colheres de sopa de quinoa



Lanche da Tarde:

1 punhado de castanhas (castanha-do-pará ou amêndoas)

Jantar:

Omelete de 2 ovos com espinafre e tomate

Salada de alface e pepino

Sexta-feira

Café da Manhã:

1 xícara de café ou chá sem açúcar

1 fatia de pão integral com requeijão light

1 fruta (banana ou laranja)

Lanche da Manhã:

1 iogurte natural desnatado

Almoço:

Salada de alface, rúcula e tomate com molho de mostarda

1 bife magro grelhado

3 colheres de sopa de arroz integral

1 concha de lentilha

Lanche da Tarde:

1 pêra

Jantar:

Sopa de legumes (abobrinha, cenoura, chuchu, abóbora) com pedaços de frango desfiado

1 fatia de pão integral

Sábado

Café da Manhã:

1 copo de leite desnatado

1 fatia de pão integral com queijo branco

Lanche da Manhã:

1 kiwi



Almoço:

Salada de folhas verdes com cenoura ralada e beterraba

1 posta de peixe grelhado

3 colheres de sopa de quinoa

Lanche da Tarde:

1 punhado de castanhas (castanha-do-pará ou amêndoas)

Jantar:

Omelete de 2 ovos com espinafre e tomate

Salada de alface e pepino

Domingo

Café da Manhã:

1 xícara de café ou chá sem açúcar

1 fatia de pão integral com margarina light

1 fruta (maçã ou banana)

Lanche da Manhã:

1 iogurte natural desnatado

Almoço:

Salada verde (alface, tomate, pepino, cenoura ralada) com molho de limão e azeite

1 filé de frango grelhado

3 colheres de sopa de arroz integral

1 concha de feijão

Lanche da Tarde:

1 laranja

Jantar:

Sopa de legumes (abobrinha, cenoura, chuchu, abóbora) com pedaços de frango desfiado

1 fatia de pão integral



Variação 2

Segunda-feira

Café da Manhã:

1 xícara de café ou chá sem açúcar

1 torrada integral com abacate amassado e uma pitada de sal

1 fruta (laranja ou maçã)

Lanche da Manhã:

1 cenoura pequena

Almoço:

Salada de alface, tomate e cenoura ralada com azeite e limão

1 porção de peito de frango grelhado

3 colheres de sopa de arroz integral

1 concha de feijão

Lanche da Tarde:

1 punhado de amendoim

Jantar:

Sopa de abóbora com gengibre

1 fatia de pão integral

Terça-feira

Café da Manhã:

1 copo de leite desnatado

1 fatia de pão integral com ricota temperada

Lanche da Manhã:

1 banana

Almoço:

Salada de rúcula, tomate e pepino com azeite e vinagre

1 filé de peixe grelhado

3 colheres de sopa de quinoa

Lanche da Tarde:

1 iogurte natural desnatado



Jantar:

Omelete de 2 ovos com espinafre e tomate

Salada de alface e pepino

Quarta-feira

Café da Manhã:

1 xícara de café ou chá sem açúcar

1 fatia de pão integral com pasta de amendoim

1 fruta (maçã ou pêra)

Lanche da Manhã:

1 iogurte natural desnatado

Almoço:

Salada de alface, cenoura e beterraba com azeite e limão

1 bife de carne magra grelhado

3 colheres de sopa de arroz integral

1 concha de lentilha

Lanche da Tarde:

1 maçã

Jantar:

Sopa de legumes (abobrinha, cenoura, chuchu, abóbora) com pedaços de frango desfiado

1 fatia de pão integral

Quinta-feira

Café da Manhã:

1 copo de leite desnatado

1 fatia de pão integral com queijo branco

Lanche da Manhã:

1 tangerina

Almoço:

Salada de folhas verdes com cenoura ralada e tomate

1 posta de peixe grelhado

3 colheres de sopa de quinoa



Lanche da Tarde:

1 punhado de castanhas (castanha-do-pará ou amêndoas)

Jantar:

Omelete de 2 ovos com espinafre e tomate

Salada de alface e pepino

Sexta-feira

Café da Manhã:

1 xícara de café ou chá sem açúcar

1 fatia de pão integral com requeijão light

1 fruta (banana ou laranja)

Lanche da Manhã:

1 iogurte natural desnatado

Almoço:

Salada de alface, rúcula e tomate com molho de mostarda

1 bife magro grelhado

3 colheres de sopa de arroz integral

1 concha de lentilha

Lanche da Tarde:

1 pêra

Jantar:

Sopa de legumes (abobrinha, cenoura, chuchu, abóbora) com pedaços de frango desfiado

1 fatia de pão integral

Sábado

Café da Manhã:

1 copo de leite desnatado

1 fatia de pão integral com queijo branco

Lanche da Manhã:

1 kiwi



Almoço:

Salada de folhas verdes com cenoura ralada e beterraba

1 posta de peixe grelhado

3 colheres de sopa de quinoa

Lanche da Tarde:

1 punhado de castanhas (castanha-do-pará ou amêndoas)

Jantar:

Omelete de 2 ovos com espinafre e tomate

Salada de alface e pepino

Domingo

Café da Manhã:

1 xícara de café ou chá sem açúcar

1 fatia de pão integral com margarina light

1 fruta (maçã ou banana)

Lanche da Manhã:

1 iogurte natural desnatado

Almoço:

Salada verde (alface, tomate, pepino, cenoura ralada) com molho de limão e azeite

1 filé de frango grelhado

3 colheres de sopa de arroz integral

1 concha de feijão

Lanche da Tarde:

1 laranja

Jantar:

Sopa de legumes (abobrinha, cenoura, chuchu, abóbora) com pedaços de frango desfiado

1 fatia de pão integral



Atividade Física: Pratique exercícios regularmente, como caminhada, corrida, natação ou musculação.

Controle de Porções: Evite exagerar nas porções, mesmo de alimentos saudáveis.

Evite Processados: Diminua o consumo de alimentos processados e ricos em açúcar.

Durma Bem: Garanta uma boa noite de sono, com pelo menos 7-8 horas por noite.

Acompanhamento Profissional: Considere consultar um nutricionista para um plano personalizado.

Seja comprometido e SIGA TODAS AS INSTRUÇÕES

EM CASO DE DÚVIDAS, ENTRE EM CONTATOS COM NOSSA EQUIPE.



**PROTOCOLO
EMAGRECE**

