

**CARDÁPIO
DE EMAGRECIMENTO**

4 REFEIÇÕES
& 1 MISSÃO

**CARDÁPIO SIMPLES E OBJETIVO,
DO JEITO QUE VOCÊ PRECISA!**

JEJUM	50ML DE ÁGUA MORNIA + ½ LIMÃO + 15 GOTAS DE EXTRATO DE PROPOLIS ALCOLICO
--------------	--

REFEIÇÃO 1	<p>ESCOLHER UMA OPÇÃO:</p> <p>2 OVOS CAIPIRAS MEXIDOS + 1 COLHER DE CHÁ DE AÇAFRÃO (OPCIONAL)</p> <p>OU</p> <p>SHAKE DE 1 FRUTA (POLPA DE FRUTAS VERMELHAS: MIRTILO, AMORA, FRAMBOESA, MORANGO) OU 2 COLHERES DE SOPA DE ABACATE OU COCO RALADO</p> <p>+</p> <p>200ML DE LEITE DE COCO NATURAL OU AMENDOAS OU CASTANHA DE CAJU</p> <p>+</p> <p>1 SCOOP DE WHEY PROTEIN (ISOLADO)</p> <p>OU</p> <p>PÃO DE MICRO: (1 OVO + 1 COLHER DE SOPA DE FARINHA DE COCO + SAL + BATA COM UM GARFO ATÉ FICAR HOMOGÊNEO, LEVE AO MICROONDAS POR 1 MINUTO. SE PREFERIR MAIS TORRADO COLOQUE NA TORRADEIRA OU DOURE NA FRIGIDEIRA</p> <p>+</p> <p>RECHEIO DE MANTEIGA GHEE OU QUEIJO MEIA CURA OU TOFU CREAM</p> <p>OU</p> <p>PANQUECA PROTEICA SALGADA: (2 COLHERES DE SOPA DE QUEIJO RICOTA OU COTTAGE + 2 OVOS + 1 COLHER DE SOPA DE FARINHA DE AMENDOAS + SAL – FORMAR DISQUINHOS NA FRIGIDEIRA E DEIXAR UNS 3 MINUTOS DE CADA LADO</p> <p>OU</p> <p>1 XÍCARA DE CAFÉ + 1 COLHER DE SOBREMESA DE NATA OU CREME DE LEITE FRESCO + CANELA A GOSTO (MISTURA BEM, SE PREFERIR USE O MIXER)</p>
-----------------------------	--

REFEIÇÃO 2	<ul style="list-style-type: none">- SALADA DE VERDURAS – Á VONTADE, QUANTO MAIS MELHOR!- 2 COLHERES DE SERVIR DE LEGUMES- 60GR DE BATATA DOCE OU INHAME OU AIPIM OU BANANA DA TERRA- 150GR DE FRANGO OU PEIXE OU CARNE DE BOI - CHÁ DIGESTIVO (HORTELÃ, MENTA ALECRIM) OU LIMONADA SEM AÇUCAR (OPCIONAL)
-----------------------------	--

REFEIÇÃO 3	<p><i>ESCOLHER UMA A DUAS OPÇÕES:</i></p> <p><i>7 OVINHOS DE CODORNA COM 1 COLHER DE SOBREMESA DE COTTAGE LACFRE</i></p> <p><i>OU</i></p> <p><i>30 A 35GR DE OLEAGINOSAS (2 UNIDADES DE CASTANHA DO PARÁ + VARIEDADES: AMENDOAS, MACADAMIAS, CASTANHAS DE CAJU, AVELÃS</i></p> <p><i>OU</i></p> <p><i>1 XÍCARA DE TOMATE CEREJA + 3 NÓS DE MUSSARELA DE BÚFALA</i></p> <p><i>OU</i></p> <p><i>1 XÍCARA DE CENOURA + 1 COLHER DE SOPA DE PASTA DE ATUM OU FRANGO (1 COLHER DE SOPA DE CREME DE QUEIJO OU COTTAGE LACFRE + 2 COLHERES DE SOPA DE ATUM OU FRANGO – MISTURE TUDO E COMA COM A CENOURA)</i></p> <p><i>OU</i></p> <p><i>4 COLHERES DE SOPA DE ABACATE COM 4 COLHERES DE SOPA DE ATUM + 1 COLHER DE SOPA DE GERGELIM</i></p> <p><i>OU</i></p> <p><i>80GR DE FRANGO OU ATUM + 80GR DE BROCOLIS, COUVE FLOR, ABOBRINHA, VAGEM, QUIABO, PEPINO</i></p>
-----------------------------	---

REFEIÇÃO 4	<p><i>OPÇÃO 1 – REPETIR A REFEIÇÃO 2</i></p> <p><i>OPÇÃO 2 – 2 CHURRASQUINHOS SEM MOLHO E FARINHA</i></p> <p><i>OPÇÃO 3 – SOPA (RECEITAS EM ANEXO)</i></p>
-----------------------------	---

ATENÇÃO

NÃO DEIXE DE COMER OS VEGETAIS (VARIA O MAXIMO QUE PUDER DURANTE A SEMANA, SÃO RICOS EM VITAMINAS E MINERAIS E ANTIOXIDANTES, É O PRINCIPAL DA DIETA, A FALTA PODE LEVAR A DEFICT DE NUTRIENTES E PIORAR SUA FLORA INTESTINAL.

BEBER PELO MENOS 3 LITROS DE ÁGUA NO DIA – SEU XIXI DEVE SER CLARINHO!

<p>SOS DOCE</p> <p>ATÉ 2X POR SEMANA</p> <p>SOMENTE SE HOVER NECESSIDADE!</p>	<p><i>20 GR DE CHOCOLATE 80% CACAU (ESPITO CACAU OU CHOCOLIFT – ESSENTIAL</i></p> <p><i>OU</i></p> <p><i>1 BANANADA SEM AÇUCAR</i></p> <p><i>OU</i></p> <p><i>ALFARROBA DE COCO OU BANANA</i></p>
---	--