

CARDÁPIO

**ANTI-
INFLAMATÓRIO**

PARA EMAGRECER

**CHEGA DE EDEMAS E RETENÇÃO POR CAUSA
DE UMA ALIMENTAÇÃO INFLAMATÓRIA. VIVA LEVE!**

DESJEJUM	<p>- SUCO VERDE - <u>1 COPO (200ML)</u></p> <p>- 1 FOLHA DE COUVE (DE PREFERENCIA ORGANICAS – PODE LAVAR E RASGAR AS FOLHAS E CONGELAR EM SACOS PLASTICOS PARA TER SEMPRE)</p> <p>- 1/2 PEPINO</p> <p>- LIMÃO</p> <p>- HORTELÃ, ERVA DOCE, CAPIM CIDREIRA (A GOSTO)</p> <p>- STÉVIA PARA ADOÇAR – OPCIONAL</p> <p>– ÁGUA E GELO</p> <p>+</p> <p>- OVO MEXIDOS: <u>2 UNIDADES</u></p> <p>- ESCOLHER UMA DAS FIBRAS: <u>1 COLHER DE SOBREMESA DE FIBRAS: LINHAÇA, CHIA, QUINUA, AVEIA, AMARANTO, FARINHA DE COCO, FARINHA DE BANANA VERDE, FARINHA DE CASCA DE MARACUJÁ, FARINHA DE BERINJELA</u></p> <p>CHÁ OU CAFÉ SEM AÇUCAR A VONTADE (XILITOL, ERITRITOL OU STEVIA)</p> <p>BEBA ÁGUA O DIA TODO E CUIDE DO SEU XIXI, ELE DEVE SER CLARINHO</p>
-----------------	--

COLAÇÃO	<p>IOGURTE DESNATADO OU COALHADA LIGHT OU IOGURTE GREGO LIGHT: <u>1 POTE</u></p> <p>OU</p> <p>MAÇA OU PERA OU KIWI OU MELÃO OU AMEIXA OU PESSEGO OU NECTARINA: <u>1 UNIDADE</u></p>
----------------	---

ALMOÇO	<p>- VERDURAS/LEGUMES/SALADA – CRUA/COZIDA/REFOGADA - <u>¼ A ½ PRATO</u></p> <p>- AZEITE EXTRA VIRGEM – <u>1 COLHER DE CHÁ</u></p> <p>- FILÉ GRELHADO OU ASSADO OU COZIDO (PEITO DE FRANGO, BOI OU PEIXE) – <u>100GR (FILÉ M.)</u></p> <p>ACRESCENTAR: <u>2 COLHERES DE SOPA DE ARROZ INTEGRAL OU 3 RODELAS PEQUENAS DE BATATA DOCE OU INHAME OU AIPIM + ½ CONCHA P. DE FEIJÃO (OPCIONAL)</u></p> <p>- CHÁ DIGESTIVO (HORTELÃ, MENTA ALECRIM) OU LIMONADA COM STÉVIA (OPCIONAL)</p>
---------------	--

LANCHE	IOGURTE DESNATADO OU COALHADA LIGHT OU IOGURTE GREGO LIGHT: <u>1 POTE</u> OU MAÇA OU PERA OU KIWI OU MELÃO OU AMEIXA OU PESSEGO OU NECTARINA: <u>1 UNIDADE</u>
---------------	--

LANCHE	BOLACHA DE ARROZ OU PÃO INTEGRAL 100%: <u>2 UNIDADES OU 1 FATIA</u> + COTTAGE OU QUEIJO MINAS: <u>1 COLHER DE SOPA OU 2 FATIAS FINAS</u> CAFÉ OU CHÁ SEM AÇUCAR A VONTADE (XILITOL, ERITRITOL OU STEVIA)
---------------	---

JANTAR	- VERDURAS/LEGUMES/SALADA – CRUA/COZIDA/REFOGADA - <u>¼ A ½ PRATO</u> - AZEITE EXTRA VIRGEM – <u>1 COLHER DE CHÁ</u> - FILÉ GRELHADO OU ASSADO OU COZIDO (PEITO DE FRANGO, BOI OU PEIXE) – <u>100GR (FILÉ M)</u> OU OMELETE COM <u>1 OVO INTEIRO + 2 CLARAS</u> , QUEIJO MINAS FRESCAL (<u>1 FATIA FINA</u>) TOMATE E SALADA A VONTADE
---------------	---