CARDÁPIO
30 DIAS

Todas as receitas que você precisa conhecer para ter uma alimentação mais saudável

AVIOS IMPORTANTE

LEIA COM ATENÇÃO

As informações contidas aqui possuem um propósito de informação e não substitui nenhum tipo de aconselhamento médico, nutricionista, educador físico e fisioterapeuta.

Este ebook é para te oferecer sugestões saudáveis que podem te ajudar sim a emagrecer de uma vez por todas o conteúdo já tem ajudado milhares de mulheres por todo o Brasil e você pode ser a próxima.

Siga o passo a passo e emagreça já!Lembrando que seus resultados podem vir logo nos primeiros dias ou não depende de cada organismo, pois ninguém é igual a ninguém

AVIOS IMPORTANTE

SEMPRE USAR

-SEMPRE USAR AZEITE NAS SALADAS
-SUCOS E VITAMINAS SEMPRE 200 ML
-VOCÊ PODE USAR ADOÇANTES OU NÃO FICA A SEU CRITÉRIO
-VOCÊ PODE FAZER SUBSTITUIÇÕES NOS ALIMENTOS QUANDO ESTIVER EM FALTA

ESSE E-BOOK É UMA JUNÇÃO VOLTADA PARA O LOW CARB E TMB UMA REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

SIGA CORRETAMENTE OS CARDÁPIOS PARA OBTER RESULTADOS SATISFATÓRIOS

.

1º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Espaguete de abobrinha + 120g de carne (fica a sua escolha) + salada verde crua com azeite

LANCHE DA TARDE

Café sem açúcar + omelete de legumes feito com 2 ovos

CAFÉ DA MANHÂ

Suco detox de couve e salsinha

LANCHE DA MANHÂ

Café sem açúcar + omelete de legumes feito com 2 ovos

2º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Filé de peixe frito (fica a sua escolha) + legumes refogados com azeite

LANCHE DA TARDE

Chá sem açúcar + 1 fatia de pão low carb ou torrada integral com pasta de amendoim

CAFÉ DA MANHÂ

1 xícara de café sem açúcar + 2 ovos mexidos com tomate e manjericão

LANCHE DA MANHÂ

1 copo de suco de verde com couve, abacaxi, limão e 1 colher de chia

3º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Purê de abóbora + 130g de lombo suíno + couve refogada com azeite

LANCHE DA TARDE

Vitamina de abacate com chia e leite vegetal

CAFÉ DA MANHÂ

Chá sem açúcar + 1 fatia de pão integral com queijo minas e um fio de azeite

LANCHE DA MANHÂ

1 banana amassada + 1 col de sopa de pasta de amendoim

4º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Quiche low carb

LANCHE DA TARDE

Creme de abacate

CAFÉ DA MANHÂ

Ovos na manteiga com café puro ou adoçante stévia

LANCHE DA MANHÂ

Iogurte batido com morango

5º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Quiche Low carb + salada verde

LANCHE DA TARDE

2 bananas + ovos mexidos

CAFÉ DA MANHÂ

Frango desfiado com torradinhas fit com abóbora

LANCHE DA MANHÂ

Salada de frutas
Frutas vermelhas com granola

6º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Espaguete de abobrinha + frango grelhado + salada verde

LANCHE DA TARDE

Coco em cubinhos 70g

CAFÉ DA MANHÂ

3 castanhas de caju + suco verde de couve e limão

LANCHE DA MANHÂ

1 porção de gelatina diet

7º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Cozido de acém com legumes + salada de alface, tomate e rúcula

LANCHE DA TARDE

Barra de chocolate amargo 70%

CAFÉ DA MANHÂ

3 Ovos de cordona cozido + vitamina de côco com morango

LANCHE DA MANHÂ

Iogurte desnatado com aveia

8º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Escondidinho de couve flor + carne moída e salada verde

LANCHE DA TARDE

Vitamina de morango

CAFÉ DA MANHÂ

Ovos mexidos com queijo e café

LANCHE DA MANHÂ

1 porção de iogurte desnatado com gelatina diet

9º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Frango desfiado com milho e molho de tomate + salada verde

LANCHE DA TARDE

Torrada integral com suco de frutas vermelhas

CAFÉ DA MANHÂ

Iogurte desnatado batido com morango ou kiwi e ovos cozidos

LANCHE DA MANHÂ

Biscoito cream cracker low carb e suco de frutas

10º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

3 colheres de arroz integral + filé de frango grelhado + salada a vontade

LANCHE DA TARDE

1 barra de cereal

CAFÉ DA MANHÂ

Omelete de 2 ovos com café sem açúcar

LANCHE DA MANHÂ

Tapioca com queijo e café

11º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Cozido de porco (pode ser pernil em cubos) + purê de batata doce + salada de brócolis com cenoura

LANCHE DA TARDE

1 copo de 200 ml de suco de couve com limão e maçã

CAFÉ DA MANHÂ

Iogurte natural desnatado com granola

LANCHE DA MANHÂ

Crepioca de frango

12º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Salada de repolho com couve flor e pepinos +
2 pedaços de filé de peixe grelhado

LANCHE DA TARDE

1 gelatina diet

CAFÉ DA MANHÂ

Ovos com cogumelos na manteiga e café

LANCHE DA MANHÂ

Iogurte batido com morango e aveia em flocos

13º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

3 colheres de arroz integral + uma concha de feijão preto + 100g de carne moída

LANCHE DA TARDE

3 castanhas do Pará

CAFÉ DA MANHÂ

Omelete de forno recheado

LANCHE DA MANHÂ

Gelatina diet

14º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Salada de alface, tomate, cenoura e beterraba
+ cozido de coxas de frango

LANCHE DA TARDE

Bananas com cereais + iogurte desnatado

CAFÉ DA MANHÂ

Omelete feito de ovos com leite de côco
recheado com frango desfiado

LANCHE DA MANHÂ

Biscoito integral com café

15º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Salada verde + asinhas de frango assada + 3 fatias de tomate

LANCHE DA TARDE

Misto quente com pão integral + 2 fatias de queijo + 1 de presunto

CAFÉ DA MANHÂ

1 xícara de café com leite desnatado e 4 fatias de presunto magro

LANCHE DA MANHÂ

Iogurte desnatado e gelatina

16º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Macarrão integral com tomates cerejas ao alho e azeite + salada de beterraba com cebola

LANCHE DA TARDE

Café sem açúcar + omelete de legumes feito com 2 ovos

CAFÉ DA MANHÂ

2 fatias de Pão integral com guacamole e frango desfiado

LANCHE DA MANHÂ

Leite desnatado batido com abacate

17º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Lasanha de berinjela com carne moída

LANCHE DA TARDE

Chá sem açúcar + 1 torrada integral com pasta de amendoim

CAFÉ DA MANHÂ

Misto quente com café ou suco Detox

LANCHE DA MANHÂ

Chá de hibisco + rolinho de presunto e fatias de queijo magro

18º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Torta de brócolis

LANCHE DA TARDE

Vitamina de abacate com chia e leite desnatado

CAFÉ DA MANHÂ

Chá verde + biscoito integral de aveia

LANCHE DA MANHÂ

1 pote de iogurte desnatado

19º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

3 colheres de arroz integral + abóbora cozida com frango desfiado + Salada de couve flor

LANCHE DA TARDE

Chá de hortelã + 1 ovo cozido

CAFÉ DA MANHÂ

1 rolinho de presunto e mussarela

LANCHE DA MANHÂ

1 maçã + 1 colher de sopa de aveia em flocos

20º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Sopa de legumes com frango desfiado

LANCHE DA TARDE

Vitamina de banana com granola

CAFÉ DA MANHÂ

2 torradas integral + requeijão light com café

LANCHE DA MANHÂ

Vitamina de morango com chia

21º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

3 colheres de arroz integral feito com cenoura ralada + 2 pedaços de bife de boi magro + salada de tomate e cebola

LANCHE DA TARDE

Coco em lascas

CAFÉ DA MANHÂ

Iogurte desnatado + 2 torradas integral com creme de ricota

LANCHE DA MANHÂ

Suco Detox de melancia + pera + couve

22º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Quinoa com legumes e ovos

LANCHE DA TARDE

Barra de cereal fit

CAFÉ DA MANHÂ

Omelete com presunto magro + suco de laranja sem açúcar

LANCHE DA MANHÂ

Iogurte desnatado + 1 banana e granola

23º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Sardinha + salada de couve com tomates cerejas

LANCHE DA TARDE

Chá de hibisco + 1 fatia de abacaxi com chia

CAFÉ DA MANHÂ

2 Pão de fibras com ricota

LANCHE DA MANHÂ

Saladas de frutas com aveia

24º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Omelete de legumes e quinoa

LANCHE DA TARDE

Pão de alho low carb com suco de limão

CAFÉ DA MANHÂ

Mingau de farelo de aveia

LANCHE DA MANHÂ

Suco Detox de couve com limão + maçã

25º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Suflê de espinafre + frango grelhado

LANCHE DA TARDE

Bolo low carb + suco de uva integral

CAFÉ DA MANHÂ

3 biscoitos integral + café com leite desnatado

LANCHE DA MANHÂ

Vitamina de mamão com iogurte de morango

26º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Espaguete de abobrinha + 120g de carne + salada verde crua com azeite

LANCHE DA TARDE

Chá verde

CAFÉ DA MANHÂ

Ovos mexidos + café sem açúcar

LANCHE DA MANHÂ

Suco de repolho com alface e limão

27º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Filé de peixe + legumes refogados com azeite

LANCHE DA TARDE

Banana com cereais iogurte desnatado

CAFÉ DA MANHÂ

Ovos mexidos + vitamina de côco com morango

LANCHE DA MANHÂ

Gelatina diet + iogurte desnatado

28º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

2 colheres de arroz integral + purê de batata doce + carne magra cozida

LANCHE DA TARDE

Vitamina de mamão

CAFÉ DA MANHÂ

Iogurte desnatado batido com granola + ovos mexidos

LANCHE DA MANHÂ

Suco Detox de beterraba, cenoura, maçã

29º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

1 concha de feijão preto + 1 filé de frango grelhado + salada de brócolis

LANCHE DA TARDE

1 fatia de pão integral com requeijão light + café

CAFÉ DA MANHÂ

Ovos mexidos + chá verde sem açúcar

LANCHE DA MANHÂ

Suco Detox de cenoura com couve

30º DIA DO DESAFIO

ALMOÇO E JANTAR

Risoto de couve flor + bife de boi grelhado + salada de folha verde

LANCHE DA TARDE

1 banana amassada + 1 col de sopa de pasta de amendoim

CAFÉ DA MANHÂ

Mingau de farelo de aveia

LANCHE DA MANHÂ

1 copo de 200 ml de suco verde

DIREITOS AUTORAIS

De nenhuma maneira é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que haja permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados. As informações fornecidas neste documento são declaradas verdadeiras e consistentes, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade exclusiva e solitária do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devida às informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os autores respetivos são proprietários de todos os direitos de autor não detidos pelo editor. Aviso Legal: Este livro é protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas se isso for violado