

# PLANO DE 14 DIAS



Aqui está uma **SUGESTÃO** de plano alimentar que vai auxiliar no seu processo de queima de gordura.

Não se preocupe, você não precisará comer alimentos horríveis com gosto de papelão.

Você pode utilizar esse plano alimentar **CASO QUEIRA** e deve fazer a rotina com o coquetel tropical em jejum todos os dias pela manhã.

Além disso, temos um bônus aqui na área de membros com 25 receitas deliciosas que você pode comer e adicionar no seu dia a dia.

Você não é obrigada a seguir este plano alimentar para ter resultados, apenas o coquetel tomado todos os dias irá fazer isso. Sinta-se à vontade para misturar e combinar os ingredientes - por exemplo, se algum dia sugerir salmão, não há problema em trocá-lo por outro peixe.

### **Apenas certifique-se de manter as mesmas quantidades.**

Todos os dias, beba dois litros de água, execute essa sugestão de plano alimentar caso queira e beba o coquetel todas as manhãs em jejum.

É importante ressaltar que você também pode comer as coisas que você gosta como pizzas, carnes, e etc. Apenas adicione da forma certa na sua alimentação.

Se você está seguindo o manual da forma certa, o seu organismo já vai estar a todo vapor trabalhando ao seu favor!

# **SEMANA 1**

## **Dia 1**

### **Café da manhã**

Beba 1 copo do coquetel tropical em jejum.

### **Almoço**

Salada de rúcula, folhas de dente de leão e 3 tomates com 100g de peito de frango.

Sirva com 2 fatias de pão de linhaça (à venda em qualquer supermercado).

### **Jantar**

100g de peixe grelhado servido com 100g de arroz e salada a gosto.



## **Lanches para comer quando você estiver com fome**

1 punhado de qualquer noz;

1 laranja;

Ou 125g de queijo cottage com baixo teor de gordura.



## **Dia 2**

### **Café da manhã**

Beba 1 copo do coquetel tropical em jejum.

### **Almoço**

1 prato de salada de folhas verdes variadas (alface, rúcula, agrião, acelga, escarola) + 1 concha média de lentilha (ou feijão) + 1 filé grande (120 g) de frango grelhado.

### **Jantar**

100g de peito de frango grelhado servido com couve roxa e ervilhas ilimitadas com 50g de arroz.

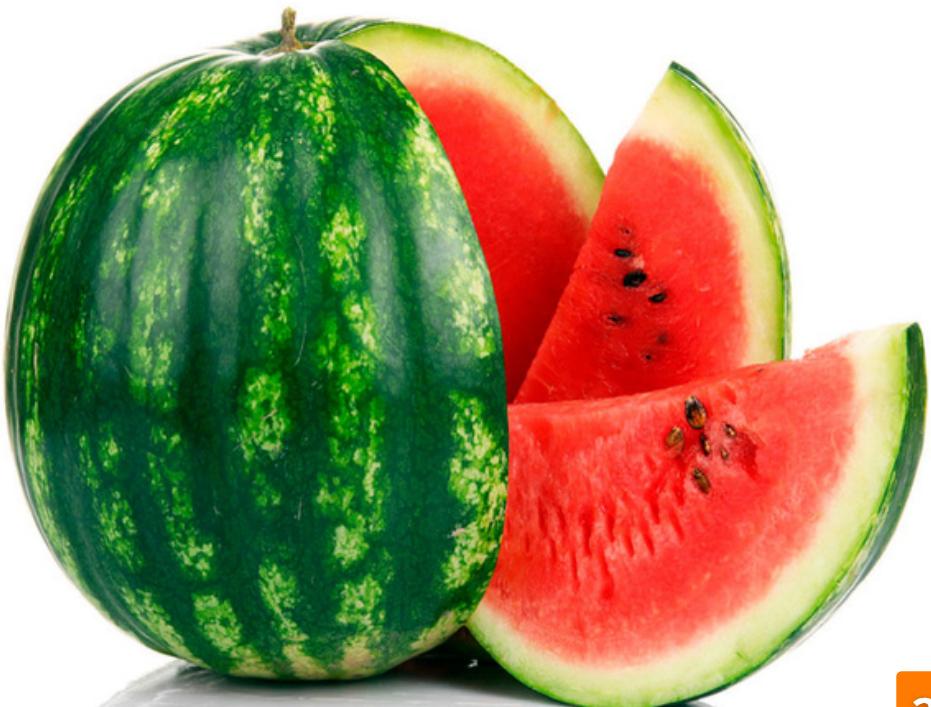


## **Lanches para comer quando você estiver com fome**

125g de iogurte desnatado;

2 palitos de aipo mergulhados em 1 colher de sopa de manteiga de amendoim;

Ou 1 fatia de melancia.



## **Dia 3**

### **Café da manhã**

Beba 1 copo do coquetel tropical em jejum.

### **Almoço**

Salada de batata feita com 4 batatas novas fatiadas misturadas com 2 palitos de aipo picados e 1 maçã misturada com 1 colher de sopa de maionese desnatada ou molho de tomate.

Cubra com 50g de salmão defumado.



---

## **Jantar**

125g de bife magro com vegetais ilimitados (como abobrinhas, pimentões vermelhos e berinjelas) assado com um pouco de azeite e alecrim.

Sirva com 150g (5oz) de feijão.

## **Lanches para comer quando você estiver com fome**

125g de iogurte desnatado;

1 laranja;

Ou 1 punhado de nozes.



## **Dia 4**

### **Café da manhã**

Beba 1 copo do coquetel tropical em jejum.

### **Almoço**

Sanduíche feito com duas fatias de pão de linhaça com um pouco de maionese e recheado com 75g de frango fatiado, pepino e tomate à vontade.

Sirva com 200g de sopa de lentilhas.



## **Jantar**

Fritada feita pela mistura de dois ovos com 25g de queijo ralado magro, aspargos fatiados ilimitados e 2-3 fatias de presunto magro picado.

Cozinhe em uma panela em fogo baixo até que o fundo solidifique, depois coloque na grelha para terminar.

Sirva com erva-doce picada à vontade e salteada com cebola e brócolis à vontade.

## **Lanches para comer quando você estiver com fome**

1 laranja ou pêssego;

125g de queijo cottage com baixo teor de gordura;

Ou 1 abacaxi misturado com 1 colher de sopa de linhaça e 1 maçã, fatiada e mergulhada em 1 colher de sopa de manteiga de amendoim.



## **Dia 5**

### **Café da manhã**

Beba 1 copo do coquetel tropical em jejum.

### **Almoço**

150g de batata coberta com salada de repolho feita com repolho e cenoura ralados ilimitados e 1 colher de sopa de molho de salada com baixo teor de gordura.



## **Jantar**

125g de peixe branco assado no forno por 15-20 minutos a 200° C e coberto com um molho feito com 2-3 tomates picados, 5-6 azeitonas pretas fatiadas e um pouco de cebola picada.

Sirva com couve-flor ilimitada e um molho feito com 12g de farinha, 12g de manteiga, 125ml de leite desnatado, 50g de queijo ralado magro.

## **Lanches para comer quando você estiver com fome**

2 palitos de aipo mergulhados em 1 colher de sopa de homus;

1 punhado de nozes;

1 pêra ou pêssego.



## **Dia 6**

### **Café da manhã**

Beba 1 copo do coquetel tropical em jejum.

### **Almoço**

Salada feita com rúcula, pêra e aipo misturada com 1 colher de sopa de maionese desnatada.

Sirva com 100g de salmão enlatado.



## **Jantar**

100g de carne de porco cortada em cubos e enfiada em espetadas.

Alterne com 3-4 cubos de abacaxi, abobrinha fatiada e pimenta vermelha.

Grelhe e sirva com 50g de arroz integral.

## **Lanches para comer quando você estiver com fome**

2 punhados de frutas vermelhas;

125g de iogurte desnatado;

Ou queijo cottage e 1 laranja.



---

## **Dia 7**

### **Café da manhã**

Beba 1 copo do coquetel tropical em jejum.

Ou, no domingo, caso queira, pode fazer um café da manhã livre, com a refeição da sua escolha.

### **Almoço**

100g de rosbife magro com couve-flor e repolho ilimitados com 1 colher de sopa de molho de baixo teor de gordura.

### **Jantar**

2 fatias de pão cobertas com metade de um abacate, amassado e servido com 50g de frango e tomate fatiado. Sirva com 200g de sopa de tomate.

### **Lanches para comer quando estiver com fome**

1 punhado de qualquer variedade de nozes;

1 fatia de melancia;

Ou 1 laranja.

---