

Café da Manhã

- **1 ovo mexido** com espinafre (1 col. chá azeite)
- **1 fatia pão integral** ou 2 torradas integrais
- **½ abacate pequeno** (ou 1 col. sopa requeijão light)
- **1 xíc. chá verde/gengibre** ou café sem açúcar

Lanche da Manhã

- **1 fruta fibrosa** (maçã com casca, pera ou kiwi)
- **1 punhado (15g) castanhas sem sal** (nozes/amêndoas)

Almoço

- **1 prato (sobremesa) de folhas verdes** + 1 col. chá azeite
- **2 col. sopa arroz integral** ou quinoa
- **1 concha pequena feijão/lentilha**
- **1 filé (100g) frango/peixe** grelhado ou assado
- **Legumes cozidos no vapor** (brócolis, cenoura, abobrinha)

Lanche da Tarde

- **1 iogurte natural desnatado** + 1 col. sopa chia
- **1 fruta vermelha** (morango, amora) ou 1 fatia melão

Jantar

- **1 prato (sopa) de salada crua** (tomate, pepino, rúcula)
- **Proteína magra:** 1 ovo cozido **ou** 1 filé pequeno de peixe
- **1 col. sopa abacate** ou 5 azeitonas (gorduras boas)
- **Opção quente:** Sopa de legumes com frango desfiado

Ceia (Opcional - se sentir fome)

- **1 xíc. chá calmante** (camomila/cidreira)
- **1 quadrado (5g) chocolate 70%+ cacau**

Regras de Ouro para Perda de Peso Eficaz

- **Hidratação:** 2-3L água/dia (1 copo 30min antes das refeições)
- **Combate à ansiedade:** Chás sem açúcar e alimentos ricos em triptofano (banana, aveia)
- **Cozinha saudável:** Prefira assar, grelhar ou cozinhar no vapor
- **Rotina alimentar:** Coma a cada 3h em porções controladas

