

## CAFÉ DA MANHÃ (7h-8h)

- 1 ovo cozido + 1 clara
- ½ abacate amassado com limão
- 1 torrada integral
- 1 xíc. chá verde com canela

## LANCHE MANHÃ (10h)

- 1 iogurte natural desnatado
- 1 col. sobremesa de chia
- 3 morangos

## ALMOÇO (12h30-13h30)

- 1 prato (sobremesa) de folhas verdes
- 2 col. sopa arroz integral
- 1 concha feijão
- 1 filé (100g) peixe grelhado
- Brócolis no vapor

## LANCHE TARDE (16h)

- 1 fatia queijo minas
- 1 pera pequena
- 2 castanhas

## JANTAR (19h-19h30)

- 1 prato (sopa) de salada
- 1 filé (80g) frango grelhado
- 2 col. sopa abóbora cozida

## CEIA (20h30 - opcional)

- 1 xíc. chá camomila
- 1 quadrado chocolate 70%

## BOAS PRÁTICAS (OBESIDADE GRAU 2)

- **Hidratação:** Beba 1 copo de água 30 minutos antes de cada refeição para controlar o apetite.
- **Controle de porções:** Use pratos de sobremesa para todas as refeições principais.
- **Mastigação:** Conte 30 mastigadas por garfada para comer mais devagar.
- **Ambiente alimentar:** Coma sempre à mesa, sem celular ou TV.
- **Horário das refeições:** Jante antes das 19h30 para melhor digestão.
- **Sono:** Durma 7-8 horas por noite para regular os hormônios da fome.
- **Monitoramento:** Anote tudo o que comer em um caderno ou app.
- **Compulsões:** Tenha palitos de cenoura lavados sempre à mão para emergências.
- **Atividade física:** Caminhe 10 minutos após as refeições principais.
- **Autocuidado:** Escove os dentes logo após jantar para evitar beliscar.