

## Café da Manhã

- **1 pote (170g) de iogurte natural ou grego** + 1 col. de sopa de chia + ½ banana em rodelas
- **2 fatias de pão integral** com 1 col. de chá de manteiga ghee ou abacate amassado
- **1 ovo mexido** (opcional para mais proteína)
- **1 xíc. de chá verde** ou café sem açúcar

## Lanche da Manhã

- **1 fruta média** (maçã, pera ou 1 fatia de mamão)
- **1 punhado (20g) de castanhas** (amêndoas, nozes ou castanha-do-pará)

## Almoço

- **1 prato (sobremesa) de folhas verdes** (rúcula, alface, espinafre) + 1 col. de sopa de azeite
- **3 col. de sopa de arroz integral** ou quinoa
- **1 concha de feijão, lentilha ou grão-de-bico**
- **1 filé médio (100–120g) de frango, peixe ou carne magra grelhada**
- **Legumes cozidos no vapor** (brócolis, cenoura, abobrinha)
- **1 col. de sopa de abacate** ou azeitonas (gorduras boas)

## Lanche da Tarde

- **1 fatia de pão integral** com 1 col. de requeijão light ou pasta de amendoim sem açúcar
- **1 copo (200ml) de suco**

## Jantar

- **1 prato (sopa) de salada variada** (tomate, pepino, beterraba ralada) + 1 col. de chá de azeite
- **1 filé (100g) de peixe** (Frango, salmão, atum ou sardinha) ou omelete de 2 ovos com espinafre
- **2 col. de sopa de purê de inhame** ou batata-doce
- **1 xíc. de chá de camomila ou erva-doce** (após o jantar)

## Ceia (Opcional, se sentir fome)

- **1 copo (200ml) de leite vegetal** (amêndoas, aveia) ou 1 xíc. de chá de cúrcuma com leite
- **1 quadrado (20g) de chocolate 70% cacau**

## Regras Gerais para uma Alimentação Saudável

- **Hidratação:** 2–3L de água/dia (infusões e chás sem açúcar contam).
- **Pratique alimentação consciente:** Coma devagar, mastigue bem.
- **Priorize alimentos naturais:** Evite industrializados, embutidos e excesso de sal/açúcar.
- **Cozinhe em casa:** Use temperos naturais (alho, cebola, ervas frescas, limão).
- **Faça exercícios regularmente:** Combine cardio (caminhada, natação) e musculação.