



PLANO PERSONALIZADO

Cliente 128



uila Prado
a.camilaprado



DRA. CAMILA PRADO



IMPORTANTE

Parabéns pela sua decisão! 

Você acaba de receber um plano alimentar personalizado, prático e totalmente estruturado para ajudar você a emagrecer de forma saudável e consistente.

Este plano foi criado exatamente para o seu peso e necessidades que foram informado anteriormente

Trazendo refeições fáceis de preparar no dia a dia e com alimentos que você encontra em qualquer mercado.





DRA. CAMILA PRADO

**A média calórica do seu plano
fica em torno de 1.500 a 1.600
calorias por dia**

IMPORTANTE

**Este plano não substitui o acompanhamento de
um nutricionista INDIVIDUAL**

**Ele foi elaborado como um guia inicial e
simplificado, para que você tenha um caminho
claro a seguir, sem complicações para
emagrecer até 10 KG**



O SEU PLANO ESTÁ PRONTO VOCÊ VAI FICAR MARAVILHOSA!

A cada refeição seguida, você estará mais próxima da sua meta.

Lembre-se: emagrecer é um processo, e a consistência é o segredo do sucesso.

ATENÇÃO: Receita Mounjaro e 500 Receitas Low Carb estão disponíveis no final

SEGUNDA-FEIRA



✿ Hoje é a primeira passo, comece com foco e energia!

CAFÉ DA MANHÃ:

- 2 ovos mexidos ($\approx 100\text{g}$)
- 1 fatia de pão integral ($\approx 40\text{g}$)
- 1 fatia de queijo branco ($\approx 30\text{g}$)
- 1 fatia média de mamão ($\approx 150\text{g}$)

ALMOÇO

- 3 col. de sopa de arroz integral ($\approx 100\text{g}$ cozido)
- 1 concha pequena de feijão ($\approx 80\text{g}$)
- 1 filé de frango grelhado ($\approx 120\text{g}$)
- Salada variada (alface + tomate + pepino) à vontade
- 1 fio de azeite (1 colher de chá – 5ml)

CAFÉ DA MANHÃ E ALMOÇO

SEGUNDA-FEIRA PARTE 2



✨ Hoje é a primeira passo, comece com foco e energia!

LANCHE DA TARDE

- 1 iogurte natural desnatado (170g)
- 1 colher de sopa de aveia (15g)

JANTAR

- Sopa de legumes (abobrinha, cenoura, chuchu) + frango desfiado (\approx 200ml + 80g frango)

CEIA

- 1 xícara de chá (camomila ou hibisco)
- 1 fatia pequena de queijo branco (\approx

TERÇA FEIRA



Você já começou, não pare agora, continue firme!

CAFÉ DA MANHÃ:

- 2 ovos cozidos ($\approx 100g$)
- 2 torradas integrais ($\approx 20g$)
- 1 banana média ($\approx 90g$)

ALMOÇO

- 1 batata-doce média cozida ($\approx 100g$)
- 1 concha pequena de feijão ($\approx 80g$)
- Carne magra grelhada (coxão mole, patinho – 120g)
- Salada verde à vontade
- 1 fio de azeite (5ml)

CAFÉ DA MANHÃ E ALMOÇO

TERÇA FEIRA PARTE 2



💪Você já começou, não pare agora, continue firme!

LANCHE DA TARDE

- 1 maçã média ($\approx 130\text{g}$)
- 5 castanhas-do-pará pequenas ($\approx 20\text{g}$)

JANTAR

- Omelete com 2 ovos ($\approx 100\text{g}$) + legumes refogados ($\approx 50\text{g}$ tomate + 50g cebola)

CEIA

- 1 xícara de chá (camomila ou hibisco)
- 5 amêndoas

QUARTA FEIRA



⭐ Metade da semana! Seu esforço já está valendo a pena.

CAFÉ DA MANHÃ:

- Café
- 2 ovos mexidos (100g)
- 1 fatia de pão integral (40g)
- 1 maçã (130g)

ALMOÇO

- 3 col. de sopa de arroz integral (100g cozido)
- 1 concha pequena de feijão (80g)
- 1 filé de peixe grelhado (tilápis/salmão leve – 120g)
- Salada crua variada à vontade
- 1 colher de chá de azeite (5ml)

CAFÉ DA MANHÃ E ALMOÇO

QUARTA FEIRA PARTE 2



⭐ Metade da semana! Seu esforço já está valendo a pena.

LANCHE DA TARDE

- 1 iogurte desnatado (170g)
- 1 colher de sopa de chia (12g)

JANTAR

- Sopa de legumes (200ml) + frango desfiado (80g)

CEIA

LANCHE, JANTAR E CEIA

QUINTA FEIRA



⭐ Metade da semana! Seu esforço já está valendo a pena.

CAFÉ DA MANHÃ:

- Café
- 2 ovos mexidos (100g)
- 2 torradas integrais (20g)
- 1 fatia média de mamão (150g)

ALMOÇO

- 1 batata-doce média (100g)
- 1 concha pequena de feijão (80g)
- 1 filé de frango grelhado (120g)
- Salada de folhas + cenoura ralada à vontade
- 1 colher de chá de azeite (5ml)

CAFÉ DA MANHÃ E ALMOÇO

QUINTA FEIRA PARTE 2



⭐ Metade da semana! Seu esforço já está valendo a pena.

LANCHE DA TARDE

- 1 pera média (120g)
- 5 castanhas de caju (\approx 20g)

JANTAR

- Omelete com 2 ovos (100g) + espinafre refogado (50g)

CEIA

- Chá
- 1 punhado de amêndoas (\approx 15g)

LANCHE, JANTAR E CEIA

SEXTA FEIRA



🎉 Sextou! Mas nada de perder o ritmo, siga firme!

CAFÉ DA MANHÃ:

- Café
- 2 ovos cozidos (100g)
- 1 fatia de pão integral (40g)
- 1 banana (90g)

ALMOÇO

- 3 col. de sopa de arroz integral (100g cozido)
- 1 concha de feijão (80g)
- Carne magra grelhada (patinho/coxão duro – 120g)
- Salada verde variada à vontade
- 1 colher de chá de azeite (5ml)

CAFÉ DA MANHÃ E ALMOÇO

SEXTA FEIRA PARTE 2



Sextou! Mas nada de perder o ritmo, siga firme!

LANCHE DA TARDE

- 1 iogurte desnatado (170g)
- 1 colher de sopa de aveia (15g)

JANTAR

- Sopa de legumes (200ml)

CEIA

- Chá
- 1 fatia pequena de queijo branco (25g)

SÁBADO



Final de semana chegou, mostre que você está no controle!

CAFÉ DA MANHÃ:

- Café
- 2 ovos mexidos (100g)
- 2 torradas integrais (20g)
- 1 fatia de mamão (150g)

ALMOÇO

- 1 batata-doce média (100g)
- 1 concha de feijão (80g)
- Peixe grelhado (tilápia ou merluza – 120g)
- Salada crua à vontade
- 1 colher de chá de azeite (5ml)

CAFÉ DA MANHÃ E ALMOÇO

SÁBADO PARTE 2



🌈 Final de semana chegou, mestre que você está no controle!

LANCHE DA TARDE

- 1 maçã (130g)
- 5 castanhas-do-pará pequenas (20g)

JANTAR

- Omelete com 2 ovos (100g) + tomate (50g) + cebola (50g)

CEIA

- Chá
- 1 punhado de castanhas (15g)

DOMINGO



Orgulho do que fez até aqui!

Recarregue forças para mais uma semana de conquistas.

CAFÉ DA MANHÃ:

- Café
- 2 ovos mexidos (100g)
- 1 fatia de pão integral (40g)
- 1 maçã (130g)

ALMOÇO

- 3 col. de sopa de arroz integral (100g cozido)
- 1 concha pequena de feijão (80g)
- 1 filé de frango grelhado (120g)
- Salada variada (alface, rúcula, cenoura, beterraba) à vontade
- 1 colher de chá de azeite (5ml)

CAFÉ DA MANHÃ E ALMOÇO

DOMINGO PARTE 2



Orgulho do que fez até aqui!

Recarregue forças para mais uma semana de conquistas.

LANCHE DA TARDE

- 1 iogurte desnatado (170g)
- 1 colher de sopa de chia (12g)

JANTAR

- Sopa de legumes leve (200ml)

CEIA

- Chá de Camomila
- 1 fatia de queijo branco (25g)

LANCHE, JANTAR E CEIA



AGORA VOCÊ TEM EM MÃOS UM PLANO SÓ SEU E EFICIENTE PARA SEGUIR TODOS OS DIAS

Mas lembre-se: não é uma prisão. Você pode trocar refeições de um dia para o outro sem problema por exemplo, usar o almoço de quarta na segunda, ou o jantar de sexta no domingo.

O mais importante é a constância: se seguir o plano na maior parte da semana, o resultado vai aparecer. Tenha paciência, comemore cada pequeno progresso e nunca esqueça é a soma das escolhas diárias que transforma seu corpo e sua vida



⚠️ Lembre-se: você adquiriu um plano único de emagrecimento e não um acompanhamento mensal exclusivo com nutricionista. Esse plano pode ser seguido por 1 a 2 meses, mas após esse período é importante procurar um profissional para um acompanhamento individualizado e contínuo

Em breve enviaremos propostas de acompanhamento mensal por aplicativos que está sendo desenvolvido, falaremos com você!



JEJUM + DIETA

**DURANTE A SUA DIETA FAÇA
JEJUM 3 VEZES POR SEMANA**

RECOMENDAÇÃO: Segunda, Quarta e Quinta

COMO FAZER MEU JEJUM?

**Durante esses 3 dias da semana, você
deverá ficar sem comer entre 20:00 até 12:00**

**EM DIAS DE JEJUM:
JANTAR ATÉ 20:00
PULAR O CAFÉ DA MANHÃ
ALMOÇAR 12:00**





BENEFÍCIOS

✨ Benefícios do Jejum Intermítente

 Acelera o emagrecimento ao reduzir calorias naturalmente.

 Aumenta a queima de gordura durante as horas de jejum.

 Ajuda no controle da fome e diminui a vontade de beliscar.

 Preserva massa magra quando combinado com boa ingestão de proteína.

 Melhora a disciplina alimentar e a relação com a comida.

 Pode melhorar saúde metabólica, ajudando no controle da glicose e insulina.



CUIDADOS

⚠ REGRAS BÁSICAS PARA TER RESULTADO

1. **Hidrate-se bem durante o jejum (2 a 3L de água por dia).**
2. **Nada de beliscar fora da janela de alimentação.**
3. **Evite usar o “dia de jejum” como desculpa para exagerar na comida na janela.**
4. **Se sentir fraqueza, quebre o jejum com algo leve (fruta + ovo, por exemplo).**
5. **No início, faça apenas 2 a 3 vezes por semana. Com o tempo, pode aumentar se sentir bem.**



**ACESSO DO MOUNJARO NATURAL
(RECEITA PARA ATIVAR QUEIMA DE GORDURA)**

ACESSAR RECEITA

**ACESSO AS 500 RECEITAS LOW CARB
(PARA SUBSTITUIR OU ALTERAR REFEIÇÕES)**

ACESSAR RECEITA