

## **Dieta do Ovo – 15 dias**

Se você quer resultados rápidos na sua luta para perder peso, a dieta do ovo cozido é perfeita. Pelo menos é o que garantem os seus praticantes, espalhados por todo o mundo e que não param de aumentar, graças ao sucesso desta receita nas redes sociais.

Apenas alguns ovos, alguns legumes e algumas frutas cítricas compõem o cardápio desta dieta.

E isso já é o suficiente para fazê-la completa e proporcionar grandes resultados. Ele irá acelerar o metabolismo e queimar a gordura. Além disso, você não vai sentir fome.

Durante a dieta, você deve beber muita água para hidratar o corpo e também facilitar a desintoxicação. Tome de oito a dez copos por dia. Esta dieta tem regras simples. Você não pode comer junk food, como doces, pizza e hambúrguer. Também não pode consumir refrigerante e bebida alcoólica. Além disso, limite o sal e o açúcar, Você pode perder até 10 quilos em apenas 14 dias!

E, se mantiver uma rotina alimentar saudável no pós-dieta, certamente não vai recuperar o peso perdido. Este é o menu das duas semanas de dieta:

### **Semana 1**

#### ***segunda-feira***

**Café da manhã:** 2 ovos cozidos e 1 fruta cítrica.

**Almoço:** 2 fatias de batata-doce e 2 maçãs.

**Jantar:** 1 prato grande de salada e frango.

#### ***terça-feira***

**Café da manhã:** 2 ovos cozidos e 1 fruta cítrica.

**Almoço:** salada de legumes verdes e frango.

**Jantar:** salada de legumes, 1 laranja e 2 ovos cozidos.

#### ***quarta-feira***

**Café da manhã:** 1 fruta cítrica e 2 ovos cozidos.

**Almoço:** queijo magro, 1 tomate e 1 fatia de batata-doce.

**Jantar:** salada e frango.

#### ***quinta-feira***

**Café da manhã:** 2 ovos cozidos e 1 fruta cítrica.

**Almoço:** frutas.

**Jantar:** salada e frango cozido no vapor.

#### ***sexta-feira***

**Café da manhã:** como no dia anterior.

**Almoço:** legumes cozidos e 2 ovos.

**Jantar:** salada e peixe grelhado.

### ***sábado***

**Café da manhã:** como no dia anterior.

**Almoço:** frutas.

**Jantar:** frango e legumes cozidos no vapor.

### ***domingo***

**Café da manhã:** 2 ovos cozidos e 1 fruta cítrica.

**Almoço:** salada de tomate, legumes cozidos no vapor e frango.

**Jantar:** legumes cozidos no vapor.

## **Semana 2**

### ***segunda-feira***

**Café da manhã:** 2 ovos e 1 fruta cítrica.

**Almoço:** salada + frango.

**Jantar:** 1 laranja, salada e 2 ovos

### ***terça-feira***

**Café da manhã:** como no dia anterior.

**Almoço:** 2 ovos + legumes cozidos no vapor.

**Jantar:** salada e peixe grelhado.

### ***quarta-feira***

**Café da manhã:** como no dia anterior.

**Almoço:** salada + frango.

**Jantar:** 1 laranja + salada de legumes + 2 ovos.

### ***quinta-feira***

**Café da manhã:** como no dia anterior.

**Almoço:** legumes cozidos no vapor + queijo de baixo teor de gordura + 2 ovos.

**Jantar:** salada + vapor de frango

### ***sexta-feira***

**Café da manhã:** como no dia anterior.

**Almoço:** salada de sardinha.

**Jantar:** salada + 2 ovos

### ***sábado***

**Café da manhã:** como no dia anterior.

**Almoço:** salada + frango.

**Jantar:** frutas.

### ***domingo***

**Café da manhã:** como no dia anterior.

**Almoço:** legumes cozidos no vapor + frango.

**Jantar:** como o almoço.

Viu como o cardápio é simples?

Para resultados ainda melhores, pratique exercícios pelo menos meia hora por dia.