

# CARDÁPIO DIETA:

## EMAGRECIMENTO

### CAFÉ DA MANHÃ

- 1 fatia de pão integral com abacate
- 1 ovo cozido ou mexido
- 1 fruta (como banana ou maçã)
- Café preto ou chá sem açúcar



### LANCHE DA MANHÃ

- 1 iogurte natural sem açúcar com uma colher de chia ou aveia

### ALMOÇO

- Salada de folhas verdes (alface, rúcula, espinafre) com azeite e limão
- Peito de frango grelhado ou peixe
- Quinoa ou arroz integral
- Brócolis ou cenoura cozidos



NH

### LANCHE DA TARDE

- 1 iogurte natural com chia e framboesas
- 2 fatias de pepino com hummus
- 1 maçã com 1 colher de chá de pasta de amendoim

### JANTAR

- Sopa de legumes ou salada com proteína magra (ex: filé de frango ou atum)
- Legumes cozidos no vapor (abobrinha, berinjela, couve-flor)



### CEIA

- 1 fatia de abacate ou 1 copo de chá de camomila
- 1 iogurte grego com algumas amêndoas