



# Planos Alimentares Cetogênicos para Mulheres

Dietas cetogênicas com diferentes níveis calóricos para mulheres que buscam perda de gordura. Foco em proteínas magras e gorduras saudáveis.

# Visão Geral das Dietas

## Dieta 1200 kcal

Déficit calórico intenso para resultados rápidos na perda de gordura.

Controle rigoroso de carboidratos com foco em proteínas e gorduras boas.

## Dieta 1400 kcal

Redução calórica moderada para emagrecimento gradual.

Oferece maior saciedade e é mais sustentável a longo prazo.

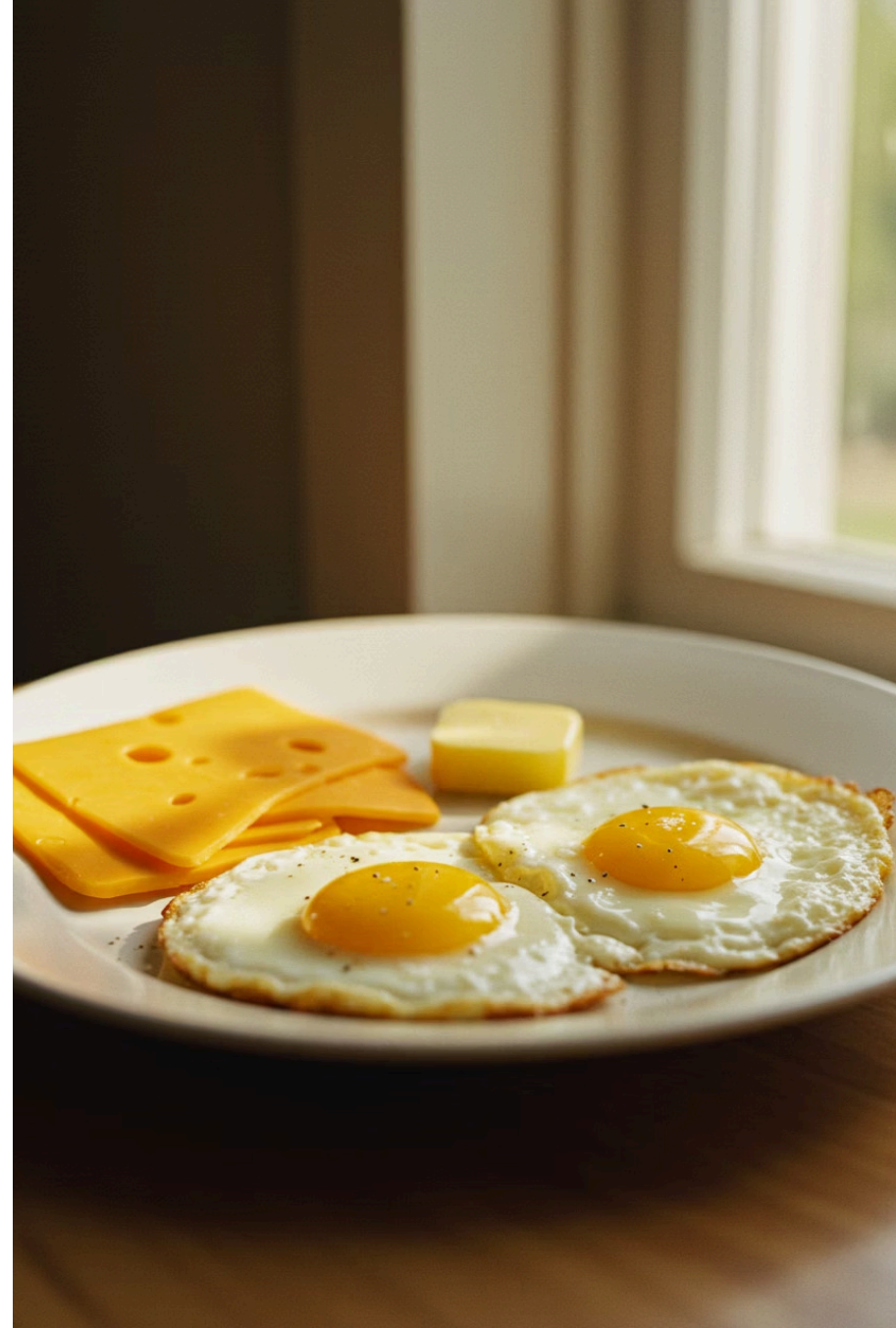
# Café da Manhã

## Dieta 1200 kcal

- 1 ovo inteiro
- 2 claras
- 30g de queijo prato light
- 1/2 colher de manteiga

## Dieta 1400 kcal

- 1 ovo inteiro
- 2 claras
- 60g de queijo prato light
- 1/2 colher de manteiga







# Almoço e Jantar

## Opção 1



### **Proteína**

5 claras de ovos em ambas as dietas.



### **Vegetais**

Salada verde à vontade e 50g de legumes cozidos.



### **Gorduras**

2 colheres de sopa de azeite de oliva.



### **Sobremesa**

50g de morango ou 1 ameixa.

# Almoço e Jantar Opção 2

## Picanha

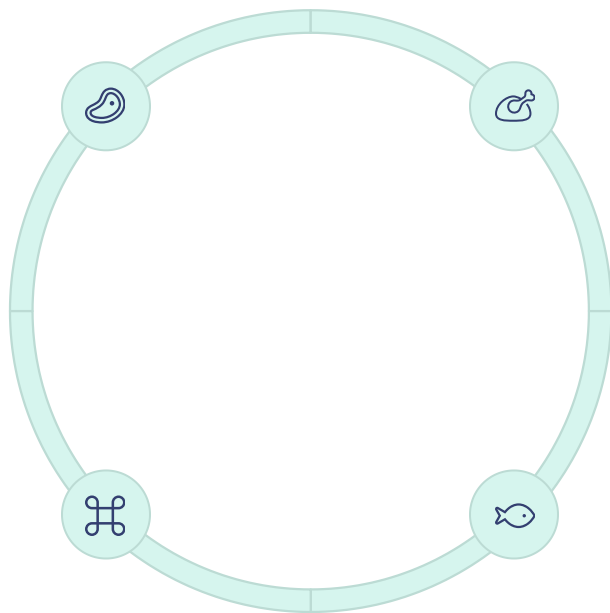
50g para ambas as dietas.

## Acompanhamentos

Salada à vontade

1 colher de azeite

50g de legumes



## Sobrecoxa

70g de sobrecoxa assada.

## Salmão

70g grelhado ou 110g cru.

# Lanche da Tarde

## Opção 1

1

### **Dieta 1200 kcal**

1 ovo inteiro, 30g de queijo prato light, 1/2 colher de manteiga.

2

### **Dieta 1400 kcal**

1 ovo inteiro, 60g de queijo prato light, 1/2 colher de manteiga.



## Lanche da Tarde Opção 2



### **Whey Protein**

1/2 scoop para ambas as dietas.



### **Pasta de Amendoim**

30g (1200 kcal) ou 60g (1400 kcal).



### **Abacate**

50g para ambas as dietas.

# Lanche da Tarde Opção 3

1

## Ingredientes

Dieta 1200 kcal: 2 claras e 25g de chocolate amargo.

Dieta 1400 kcal: 3 claras e 40g de chocolate amargo.

2

## Preparo

Bater as claras em neve. Derreter o chocolate separadamente.

3

## Finalização

Misturar os ingredientes e gelar por 2 horas.





# Extras e Hidratação

**1**

## **Gelatina Diet**

Uma porção diária opcional em ambas as dietas.

**3-4L**

## **Água**

Consumo diário recomendado para hidratação adequada.

# Sua Jornada Cetogênica

A dieta cetogênica não é apenas uma mudança alimentar, é uma transformação do seu corpo e mente.

Lembre-se: cada escolha saudável é um passo em direção ao seu objetivo. Persista, acredite e conquiste!

Sua melhor versão está esperando por você.