

Cardápio Simples para Manter o Metabolismo Acelerado

Objetivo: Oferecer um guia alimentar prático para manter o metabolismo ativo e evitar o efeito sanfona, com foco em alimentos que promovem saciedade e energia.

Princípios para Acelerar o Metabolismo:

- **Proteínas em todas as refeições:** Aumentam a termogênese e a saciedade.
- **Fibras:** Presentes em vegetais, frutas e grãos integrais, ajudam na digestão e na saciedade.
- **Gorduras Saudáveis:** Essenciais para a saúde hormonal e para manter a saciedade.
- **Hidratação:** Beber bastante água é fundamental para todas as funções metabólicas.
- **Alimentos Termogênicos:** Gengibre, pimenta, canela, chá verde podem dar um

impulso extra.

Sugestão de Cardápio Diário:

Café da Manhã:

- **Opção 1:** Panqueca de Banana Verde com Aveia e Canela (Módulo 3) com 1 xícara de café preto.
- **Opção 2:** Shot Matinal de Vinagre + Psyllium + Limão (Módulo 3) seguido de 2 ovos mexidos com espinafre e 1 fatia de pão integral.
- **Opção 3:** Mix de Café Turbo (Módulo 3) com 1 porção de iogurte natural com frutas vermelhas e sementes de chia.

Lanche da Manhã:

- 1 fruta (maçã, pera, banana) ou 1 punhado de oleaginosas (amêndoas, castanhas).

Almoço:

- **Proteína:** 120-150g de peito de frango grelhado, peixe assado, carne magra ou leguminosas (lentilha, grão de bico).
- **Carboidrato Complexo:** 4-5 colheres de sopa de arroz integral, quinoa, batata doce ou mandioca cozida.
- **Vegetais:** Salada à vontade (folhas verdes, tomate, pepino, cenoura) e legumes cozidos no vapor (brócolis, couve-flor, abobrinha).
- **Tempero:** Azeite extra virgem, vinagre, ervas frescas.

Lanche da Tarde:

- **Opção 1:** Gelatina Natural + Psyllium com Limão (Módulo 5).
- **Opção 2:** Pipoca Sem Óleo + Levedura (Módulo 5).
- **Opção 3:** Doce de Cacao com Óleo de Coco (Módulo 5).
- **Opção 4:** 1 copo de iogurte natural com 1 colher de sopa de sementes de linhaça.

Jantar:

- **Opção 1:** Sopa de legumes com frango desfiado ou ovos cozidos.
- **Opção 2:** Salada Laxativa (Módulo 6) com atum ou sardinha.
- **Opção 3:** Omelete com vegetais (tomate, cebola, pimentão) e uma pequena porção de proteína (queijo branco, frango desfiado).

Ceia (se sentir fome antes de dormir):

- Chá da Saciedade Noturna (Módulo 4) ou Chá da Menopausa / TPM Desinchante (Módulo 4).

Recomendações Adicionais:

- **Hidratação:** Beba pelo menos 2-3 litros de água por dia.
- **Evite:** Alimentos processados, açúcares refinados, frituras, refrigerantes e bebidas alcoólicas.
- **Cozinhe em casa:** Prepare suas próprias refeições para ter controle sobre os ingredientes.
- **Movimente-se:** Combine a alimentação com atividade física regular para potencializar os resultados.
- **Durma bem:** O sono de qualidade é fundamental para o equilíbrio hormonal e metabólico.