

# **Semana 1 – Desinchaço e Alívio**

**O foco dessa fase é reduzir o inchaço, limpar o intestino e preparar o seu corpo para a queima de gordura.**

## **Orientações Gerais para a Semana**

- Beba 2 a 3 litros de água por dia.
- Inicie o dia com água morna + limão (em jejum).
- Priorize chás digestivos ao longo do dia (camomila, hortelã, erva-doce).
- Evite qualquer tipo de ultraprocessado (bolachas, embutidos, refrigerantes).
- Pode repetir receitas ao longo da semana, mas não pule refeições.
- Se sentir fome fora de hora, opte por snacks leves (castanhas, frutas, água com limão, chá gelado sem açúcar).



# Cardápio Diário – Opções Rotativas

Você pode seguir a ordem ou montar seu dia combinando as opções de forma livre. O importante é manter os ingredientes da fase.

## Café da Manhã

### Opção 1 – Mingau funcional

- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 200 ml de leite vegetal ou desnatado
- 1 banana amassada
- Canela a gosto
- **Modo de preparo:** leve tudo ao fogo até engrossar. Finalize com 1 colher (chá) de semente de chia.

### Opção 2 – Panqueca anti-inflamatória

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de aveia
- 1 banana madura
- Misture e grelhe em frigideira antiaderente. Sirva com pasta de amendoim 100% ou melado.

### Opção 3 – Shake matinal

- 1 copo de água de coco
- 1 colher (sopa) de linhaça
- 1 fatia de abacaxi
- 1 folha de hortelã
- Bata tudo no liquidificador e consuma gelado.



# Cardápio Diário – Opções Rotativas

Você pode seguir a ordem ou montar seu dia combinando as opções de forma livre. O importante é manter os ingredientes da fase.

## Almoço

### **Opção 1 – Arroz integral, frango grelhado e legumes**

- 3 colheres de arroz integral
- 1 filé de frango grelhado (com cúrcuma e limão)
- Legumes cozidos no vapor (abobrinha, cenoura, chuchu)

### **Opção 2 – Bowl anti-inflamatório**

- Quinoa cozida + folhas verdes
- Tomate-cereja, pepino, cenoura ralada
- Ovos cozidos ou grão-de-bico
- Molho: azeite, limão, mostarda, sal

### **Opção 3 – Sopa detox**

- Abóbora, gengibre, cenoura, cebola e alho
- Refogar, cobrir com água e cozinhar até amaciar
- Bater no liquidificador e consumir com semente de abóbora torrada por cima



# Cardápio Diário – Opções Rotativas

Você pode seguir a ordem ou montar seu dia combinando as opções de forma livre. O importante é manter os ingredientes da fase.

## Jantar (leve e digestivo)

### **Opção 1 – Sopa leve de legumes**

- Batata-doce, cenoura, alho-poró, espinafre
- Finalize com um fio de azeite e cúrcuma

### **Opção 2 – Omelete funcional**

- 2 ovos + espinafre + cebola + orégano + cúrcuma
- Acompanhe com salada crua

### **Opção 3 – Smoothie noturno**

- 1 banana + 1 colher de linhaça + leite vegetal + gelo
- Ajuda na digestão e reduz a ansiedade noturna



# Cardápio Diário – Opções Rotativas

Você pode seguir a ordem ou montar seu dia combinando as opções de forma livre. O importante é manter os ingredientes da fase.

## Sobremesas saudáveis

### **Opção 1 – Pudim de chia**

- 200 ml de leite vegetal
- 2 colheres (sopa) de chia
- Gotas de baunilha + canela + fruta picada

### **Opção 2 – Maçã assada com canela**

- Corte a maçã ao meio, polvilhe canela e asse por 10 minutos

### **Opção 3 – Gelatina natural de hibisco**

- Infusão de hibisco com gelatina sem sabor
- Coloque em forminhas e leve à geladeira



# **Cardápio Diário – Opções Rotativas**

Você pode seguir a ordem ou montar seu dia combinando as opções de forma livre. O importante é manter os ingredientes da fase.

## **Snacks saudáveis (intermediários, se necessário)**

- 1 punhado de castanhas ou amêndoas cruas
- 1 banana com canela
- Palitos de cenoura com homus
- Chips de batata-doce assada
- Água saborizada com limão, gengibre e pepino



## Dica extra da semana:

*“Comida de verdade não tem embalagem. Quanto mais simples for o seu prato, mais forte será seu intestino.”*

Comece a observar como seu corpo responde a cada refeição. O intestino é inteligente e responde rápido.