

Café da Manhã:

1 copo de suco verde (bater no liquidificador 1 folha de couve manteiga + 1 maçã + 250 ml de água);
1 fatia de pão integral com geleia sem açúcar;

Lanche da Manhã:

1 castanha do Pará
1 damasco seco recheado com 1 noz;

Almoço:

Salada de folhas verdes + pepino e tomate + 1 colher de azeite de oliva para temperar;

Peito de frango (100g) assado com alecrim;

3 colheres de sopa de arroz integral

Lanche da Tarde:

1 xícara de chá de salada de frutas (melão, morango, kiwi) com 1 colher de sobremesa de linhaça triturada;

Jantar:

Sopa de abóbora, quinoa em farelo e gengibre ralado;

Ceia:

1 taça de salada de frutas;

1 colher de sopa de chia;
Dieta Detox: Cardápio Completo Perca
10kg em 7 dias: #TERÇA FEIRA

Café da Manhã:

Suco antioxidante (bater no liquidificador
1 pedaço de talo de aipo + 4 colheres de
morango, amora e framboesa + 200 ml de
água);
1 fatia de pão integral com uma colher de
sopa de azeite de oliva;
Lanche da Manhã:

1 copa de suco de abacaxi
água de coco
Almoço:

1 posta de salmão assado; salada verde
com frutas (no mínimo 4 cores diferentes,
amarelo, verde, branco e vermelho)
3 colheres de sopa de arroz integral;
Lanche da Tarde:

1 pote de iogurte desnatado + 1 colher de
sopa de aveia em flocos;
Jantar:

1 omelete + salada de alface com tomate,
palmito e atum

1 copo de suco de uva integral;

Ceia:

2 castanha do Pará

Dieta Detox: Cardápio Completo Perca

10kg em 7 dias: #QUARTA FEIRA

Café da Manhã:

1 copo de suco verde (bater no liquidificador 1 folha de couve + 1 rodela de abacaxi);

1 fatia de pão integral + geleia natural (sem açúcar);

Lanche da Manhã:

1 xícara de chá verde

Almoço:

Salada feita com ½ prato de repolho roxo cru + 1 colher de sopa de cenoura ralada + 1 colher de chá de azeite de oliva + 1 colher de sopa de grão de bico;

2 colheres de sopa de arroz integral;

1 colher de sopa de espinafre refogado;

1 posta de filé de pescada grelhado;

Lanche da Tarde:

pote de iogurte desnatado;

1 porção de mamão cortados em cubos;

Jantar:

1 omelete com brócolis;
salada de agrião, repolho picado e
pedaços de laranja
Ceia:

1 pera;
Dieta Detox: Cardápio Completo Cerca
10kg em 7 dias: #QUINTA FEIRA

Café da Manhã:

1 fatia de pão integral sem glúten + um fio
de azeite de oliva;

1 xícara de chá verde

Lanche da Manhã:

1 taça de salada de frutas

1 colher de sopa de linha triturada;

Almoço:

1 filé de peixe ao molho de ervas;

2 colheres de sopa de arroz integral;

1 porção de brócolis no vapor;

1 copo de suco de laranja com mamão

Lanche da Tarde:

1 damasco seco recheado com 1 noz;

Jantar:

Salada verde + ½ berinjela grelhada;

1 colher de sopa de arroz integral;
1 omelete com brócolis;
Ceia:

1 pote de iogurte desnatado
1 colher de sopa de granola
Dieta Detox: Cardápio Completo Perca
10kg em 7 dias: #SEXTA FEIRA

Café da Manhã:

Suco Detox (bater no liquidificador 2 talos
de salsão + 1 rodela de abacaxi + 6 folhas
de hortelã + 150 ml de água de coco + 2
folhas de couve);
1 fatia de pão integral + 1 polenguinho de
fibras light;
Lanche da Manhã:

200 ml de suco de frutas vermelhas;
Almoço:

1 filé de peixe com espinafre refogado;
Salada de folhas verdes + 1 colher de
sopa de azeite de oliva;
2 colheres de sopa de arroz integral;
Lanche da Tarde:

1 tapioca
1 colher de sobremesa de geleia de frutas
sem açúcar e sem adoçante;

Jantar:

Salada de folhas verdes;

1 omelete recheado com cogumelos;

Ceia:

1 maçã com casca;

Dieta detox para emagrecerDieta Detox:

Cardápio Completo Perca 10kg em 7 dias:

#SÁBADO

Café da Manhã:

1 copo de 200 ml de leite de soja

2 cookies de aveia integral;

Lanche da Manhã:

1 tâmara recheada com amêndoas;

Almoço:

1 filé de pescada grelhado;

1 prato de salada de acelga com molho shoyu e gergelim;

2 colheres de sopa de arroz integral;

Lanche da Tarde:

1 rodela de abacaxi

1 colher de chá de mel

1 colher de sopa de castanha do pará;

Jantar:

1 omelete feito com 2 claras e ervas
aromáticas

1 copo de água de coco

Ceia:

1 fruta (pera ou maçã)

Dieta Detox: Cardápio Completo Perca
10kg em 7 dias: #DOMINGO

Café da Manhã:

1 copo de suco de fruta sem açúcar;

1 fatia de pão integral 1 polenguinho light;

Lanche da Manhã:

1 xícara de café de sementes de abóbora
ou sementes de girassol;

Almoço:

1 filé de frango grelhado;

1 prato raso de salada de alface + rodela
de tomate + 1 colher de sobremesa de
azeite para temperar;

2 colheres de sopa de arroz integral;

Lanche da Tarde:

1 taça pequena de salada de frutas;

1 colher de sopa de aveia integral;

Jantar:

salada de folhas verdes;

1 porção de cenoura ralada;
1 porção de beterraba ralada;
1 filé de atum grelhado;
1 colher de sopa de gergelim;
Ceia:

1 copa de suco rico em vitamina C (bater no liquidificador ½ mamão papaia + suco de 1 laranja + suco de 1 limão)

Dicas extras para Potencializar a Dieta Detox para Perder 10kg em 7 dias:

Emagrecer com saúde é o único jeito de perder os quilos a mais sem desenvolver riscos para o seu organismo e ainda ganhar benefícios para a saúde em geral. Além disso, As dietas restritivas, quando é indicado o consumo de somente um tipo de alimento, evitando outros grupos alimentares, não são apenas ineficientes, como podem causar inúmeros problemas para a sua saúde, além de provocar aquele horrível efeito sanfona. Então vamos falar sobre como emagrecer com saúde e sem sofrimentos com uma dieta para perder a barriga de forma rápida e saudável.

Exercícios Para Perder Barriga: O exercício físico é essencial e compõe mais uma dica. Em relação ao tipo de exercício escolhido fica a critério

particular, para que seja mais fácil cumprir o desafio diário de exercitar-se regularmente, sem desistir. Além disso, A corrida rápida emagrece em menor tempo que a caminhada, por exemplo.

O tipo do exercício não é o mais importante, mas sim aproveitar todas as chances para queimar calorias sempre que possível. É importante que pratique uma atividade pelo menos 3 vezes por semana, veja um exercício muito fácil de fazer, que dura poucos minutos e deixa a barriga durinha em: Como fazer abdominais hipo pressivos para perder barriga. Além disso, algumas atividades e escolhas diárias podem fazer toda a diferença, por isso experimente:

Subir escadas ao invés de usar o elevador;

Descer uma parada antes do trabalho ou da escola e caminhar o restante do percurso;

Sair para um passeio de 10 min depois do almoço;

Levar o cachorro para passear à noite;

Dieta para emagrecer

Dicas Para Perder Barriga: Na dieta para perder barriga é essencial gastar mais energia do que aquela que ingere e praticar atividade

física localizada para gastar calorias e queimar a gordura acumulada. Também é importante a ingestão de muita água para uma boa hidratação e para que o intestino funcione corretamente, aumentando o efeito da dieta para perder barriga.

Descansar bastante é fundamental para os compromissos diários e também enfrentar o desafio da dieta. Com o corpo descansado há mais disposição para prática de mais exercícios físicos; são de 6 a 8 horas bem dormidas para o descanso diário. Outra recomendação válida é sempre beber bastante água diariamente. E é importante evitar beber água durante refeições, a indicação é ingerir líquidos em até meia hora antes. E após a alimentação, é preciso esperar mais meia hora para beber água. São indicados de 1 a 2 litros da água diariamente.

Alimentos Para Perder Barriga Rápida:
Para perder barriga rápido e emagrecer é importante introduzir na dieta alimentos que melhoram o trânsito intestinal, diminuam gases e permitam que a dieta tenha poucas calorias, especialmente em gorduras. Além disso, Alguns alimentos que servem para perder barriga e

enriquecer nutricionalmente a dieta, podem ser:

Aveia: A Aveia é um alimento completo que tem fibras que ajudam a diminuir a fome e a diminuir a prisão de ventre. Para perder barriga, pode-se começar o dia com mingau de aveia no café da manhã.

Gengibre: O Gengibre ajuda a acelerar o metabolismo e pode ser usado em lascas nas saladas, pode-se fazer chá ou ainda se usar para temperar os alimentos.

Gergelim: O Gergelim tem propriedades diuréticas e fibras que ajudam a regular o intestino. Pode-se usar gergelim em sopas, saladas e no iogurte, por exemplo.

Abacaxi: O Abacaxi facilita a digestão e é diurético, ajudando a diminuir o inchaço e perder barriga. Pode-se comer ao natural ou em saladas, fazer sucos ou ser usado em vitaminas.

Berinjela: além de ter fibras que diminuem a fome ajuda a eliminar gorduras, por isso para ajudar a perder barriga, pode-se fazer o suco de berinjela e beber ao longo do dia.

Suco Para Perder Barriga: Uma ótima opção de suco para perder barriga é o de abacaxi com chá verde porque seus ingredientes combinados entre si aumentam a vontade de fazer xixi,

eliminado o excesso de líquidos corporais e favorecem a queima da gordura localizada na barriga.

Isto acontece porque o abacaxi é um bom diurético que aumenta a vontade de urinar, ajudando a desinchar. Já o chá verde aumenta o metabolismo do corpo, levando a queima da gordura corporal e o gergelim e a linhaça têm fibras que melhoram o trânsito intestinal. A água de coco é nutritiva, rica em minerais e repõe os minerais do organismo.

Ingredientes:

1 rodela grossa de abacaxi.

4 folhas de hortelã

2 colheres de gergelim ou linhaça.

1 copo de água de coco.

1 colher (de sobremesa) de chá verde em pó.

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e tome logo a seguir, sem coar.

Se necessário, pode adoçar o suco com 1 colher de Estévia.

O horário mais indicado para tomar este suco é no café da manhã ou no meio da tarde.