|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| pLANEJAMENTO ALIMENTAR | |  | | --- | | mODELO METABOLISMO LENTO. |  desjejum shot metabolismo  |  | | --- | | * Limão espremido (Unidade: 1) | | com | | * Gengibre (Colher de chá   ralado (5g): 1)  com | | * Própolis (gotas: 15)   com | | * Cúrcuma (Colher de chá   (2,05g): 1)  com | | * Pimenta caiena (Pitada (0,70g): 1)   com | | * Água (Copo médio (200ml): 1)  REFEIÇÃO 2  * Batata, doce, cozida (Grama: 80) ou Inhame (cozido) (Grama: 55) ou Aipim Cozido(a) (Grama: 50) ou   com   * Ovo de galinha Cozido(a) (Unidade: 2) ou Queijo minas frescal (Grama: 60) ou Peito de galinha ou frango Assado(a) (Grama: 80) ou Carne moída Cozido(a) (Grama: 65) ou Atum em conserva (Grama: 70)   com   * Chá verde (Copo pequeno cheio (165ml): 1) |  REFEIÇÃO 3  * Banana, prata, crua (Unidade Pequena: 1) ou Maçã (Unidade: 1)   com   * Clara de ovo de galinha (Unidade (34g): 2)   com   * Castanha de caju (Unidade: 6) ou Castanha do Pará sem sal (Unidade (4g): 3)  almoço  * Salada ou verdura cozida, ou folhas em geral (Escumadeira: 2) 84g   com   * Peito de galinha ou frango Assado(a) (Grama: 200) ou Patinho Assado(a) (Grama: 175) ou Carne moída (Grama: 160) ou Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado (Grama: 150) ou Merluza, filé, assado (Grama: 280)   com   * Feijão, carioca, cozido (Colher De Sopa Cheia: 3) ou Lentilha cozida (grãos) (Colher de sopa (24g): 1)   com   * Arroz integral (cozido) (Colher de arroz cheia (63g): 2) ou Macarrão Cozido(a) (Grama: 60) ou Macarrão, de arroz, cozido (Grama: 90)   com  Tangerina (Unidade: 1) |

### REFEIÇÃO 4

* Granola (Colher de sopa (13g): 1) ou Linhaça, semente (Colher De Chá: 3) ou Aveia em flocos finos - Quaker® (Colher de sopa (15g): 1) ou Psylium (Grama: 10) ou Semente de chia (Colher de sopa: 5)

com

* Iogurte desnatado (Copo Americano: 1)

OMEGA 3 ( 1 COMPRIMIDO)

### JANTA

* Salada ou verdura cozida, ou folhas em geral (Escumadeira: 2) 84g

com

* Peito de galinha ou frango Assado(a) (Grama: 150) ou Patinho Assado(a) (Grama: 130) ou Merluza, filé, assado (Grama: 210) ou Carne moída (Grama: 120) ou Salmão, filé, com pele, fresco, grelhado (Grama: 110)

### REFEIÇÃO 6

* CHÁ DE CAMOMILA + MULUNGU + PASSIFLORA 3-5 COLHERES DE CADA EM 500ML DE ÁGUA 30/40MIN ANTES DE DORMIR

COMPOSIÇÃO DA DIETA -



