

Dieta do Ovo em 7 Dias



Emagreça Rápido com Cardápios
Simples

mariane oliveira

• AVISO LEGAL E DIREITOS AUTORAIS
ESTE CONTEÚDO FOI IDEALIZADO E
DESENVOLVIDO PELA AUTORA MARIANE
OLIVEIRA E ENCONTRA-SE PROTEGIDO
PELAS LEIS DE DIREITOS AUTORAIS. É
EXPRESSAMENTE PROIBIDA A CÓPIA,
REPRODUÇÃO, DISTRIBUIÇÃO, VENDA OU
QUALQUER FORMA DE
COMERCIALIZAÇÃO DESTE MATERIAL
SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E POR
ESCRITO DA AUTORA. TODAS AS
INFORMAÇÕES, MÉTODOS, EXEMPLOS E
ORIENTAÇÕES AQUI APRESENTADOS SÃO
FRUTO DE SUA MENTORIA, COM APOIO
DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL APENAS
PARA REVISÃO E MELHORIA TEXTUAL,
POR MEIO DA PLATAFORMA DE SITES
WEBNODE. AO ACESSAR ESTE
CONTEÚDO, VOCÊ DECLARA ESTAR
CIENTE DE QUE QUALQUER USO
INDEVIDO PODERÁ RESULTAR EM
MEDIDAS LEGAIS CABÍVEIS,
PRESERVANDO A INTEGRIDADE E
ORIGINALIDADE DO TRABALHO DA
AUTORA.

AS IMAGENS DE FOTOS FORAM
SELECIONADAS NA PLATAFORMA DE
DESIGN GRÁFICO [CANVA.COM](https://canva.com), APENAS
PARA FINS ILUSTRATIVOS. AS PESSOAS
MOSTRADAS NAS IMAGENS NÃO SÃO
MODELOS. ESTE LIVRO NÃO PROMETE
UM EMAGRECIMENTO MILAGROSO OU
CURA DE QUAISQUER DOENÇAS,
PROCURE SEMPRE A AJUDA DE UM
MÉDICO ESPECIALISTA.

Protocolo da Dieta do Ovo



A DIETA DO OVO É UM PROTOCOLO ALIMENTAR DE CURTA DURAÇÃO, FOCADO EM ALTO TEOR DE PROTEÍNAS E BAIXO CONSUMO DE CARBOIDRATOS SIMPLES. NORMALMENTE É SEGUIDA POR 7 A 14 DIAS, SEMPRE COM ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL. O OBJETIVO PRINCIPAL É ACELERAR A PERDA DE GORDURA, PRESERVAR MASSA MAGRA E CRIAR UMA ROTINA ALIMENTAR MAIS ESTRUTURADA. OVOS COZIDOS, GRELHADOS OU MEXIDOS SÃO A BASE DAS REFEIÇÕES, COMBINADOS COM LEGUMES, VERDURAS E FONTES DE GORDURA SAUDÁVEL.

AO LONGO DO PROTOCOLO,
É FUNDAMENTAL MANTER
BOA HIDRATAÇÃO,
PRIORIZAR ALIMENTOS
NATURAIS E EVITAR
AÇÚCAR, FRITURAS E
ULTRAPROCESSADOS. APÓS
O PERÍODO, RECOMENDA-
SE UMA TRANSIÇÃO
GRADUAL PARA UM PLANO
ALIMENTAR EQUILIBRADO,
EVITANDO O EFEITO
SANFONA. ESTE
PROTOCOLO NÃO É
INDICADO PARA
GESTANTES, PESSOAS COM
ALERGIA AO OVO OU COM
DOENÇAS ESPECÍFICAS SEM
AVALIAÇÃO MÉDICA
PRÉVIA.

UM EXEMPLO SIMPLES DE
ESTRUTURA DIÁRIA PODE
INCLUIR: OVOS E VEGETAIS
NO CAFÉ DA MANHÃ,
SALADA COM OVOS E UMA
PROTEÍNA MAGRA NO
ALMOÇO, E OVOS COM
LEGUMES SALTEADOS NO
JANTAR. LANCHES,
QUANDO PERMITIDOS,
COSTUMAM SER
COMPOSTOS POR FRUTAS
COM BAIXO TEOR DE
AÇÚCAR OU PEQUENAS
PORÇÕES DE OLEAGINOSAS.
A QUANTIDADE DE OVOS
POR DIA VARIA CONFORME
O PERFIL INDIVIDUAL,
EXAMES E ORIENTAÇÃO DO
NUTRICIONISTA.

ANTES DE INICIAR A DIETA DO OVO, É IMPORTANTE AVALIAR HISTÓRICO DE COLESTEROL, FUNÇÃO HEPÁTICA E NECESSIDADES ENERGÉTICAS. AJUSTES DE PORÇÃO, TEMPEROS NATURAIS E MODOS DE PREPARO AJUDAM A TORNAR O PROTOCOLO MAIS SEGURO E SUSTENTÁVEL. USE ESTE PROTOCOLO COMO UM PONTO DE PARTIDA PARA MUDAR HÁBITOS, E NÃO COMO SOLUÇÃO DEFINITIVA PARA EMAGRECIMENTO.

Benefícios da dieta do ovo



A DIETA DO OVO GANHOU POPULARIDADE POR SER SIMPLES, ACESSÍVEL E RICA EM NUTRIENTES. OS OVOS SÃO EXCELENTES FONTES DE PROTEÍNA DE ALTA QUALIDADE, VITAMINAS DO COMPLEXO B, VITAMINA D, COLINA E MINERAIS IMPORTANTES, AJUDANDO NA MANUTENÇÃO DA MASSA MUSCULAR E NA SAÚDE DO CÉREBRO. POR SEREM ALIMENTOS SACIANTES, PODEM AUXILIAR NO CONTROLE DA FOME E NA REDUÇÃO DE BELISCOS AO LONGO DO DIA, O QUE FAVORECE O EMAGRECIMENTO QUANDO COMBINADA COM UM PLANO ALIMENTAR EQUILIBRADO.

ALÉM DISSO, A DIETA DO OVO COSTUMA SER PRÁTICA PARA O DIA A DIA, POIS O PREPARO É RÁPIDO E VERSÁTIL: COZIDO, MEXIDO, POCHÊ OU EM OMELETES COM LEGUMES. ISSO FACILITA A ADESÃO, UM FATOR ESSENCIAL PARA QUALQUER MUDANÇA DE HÁBITOS. NO ENTANTO, É IMPORTANTE LEMBRAR QUE NENHUMA DIETA DEVE SER SEGUIDA DE FORMA RESTRITIVA POR LONGOS PERÍODOS SEM ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL, ESPECIALMENTE PARA PESSOAS COM PROBLEMAS DE COLESTEROL, FÍGADO OU OUTRAS CONDIÇÕES DE SAÚDE ESPECÍFICAS.

ENTRE OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS RELATADOS ESTÃO A POSSÍVEL PERDA DE PESO EM CURTO PRAZO, MAIOR SENSACÃO DE SACIEDADE E MELHOR CONTROLE DE PICOS DE GLICEMIA, JÁ QUE O OVO É UM ALIMENTO COM BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO. A PRESENÇA DE GORDURAS BOAS E ANTIOXIDANTES, COMO A LUTEÍNA E A ZEAXANTINA, TAMBÉM CONTRIBUI PARA A SAÚDE DOS OLHOS E PARA O COMBATE AO ESTRESSE OXIDATIVO, IMPORTANTE NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS.

MESMO COM TANTOS
PONTOS POSITIVOS, A
DIETA DO OVO DEVE SER
ADAPTADA ÀS
NECESSIDADES
INDIVIDUAIS. O IDEAL É
QUE O OVO SEJA INCLUÍDO
EM UM CARDÁPIO VARIADO,
COM FRUTAS, LEGUMES,
VERDURAS, GRÃOS
INTEGRAIS E BOAS FONTES
DE GORDURA. ASSIM, VOCÊ
APROVEITA OS BENEFÍCIOS
DO ALIMENTO SEM ABRIR
MÃO DO EQUILÍBRIO
NUTRICIONAL. SEMPRE QUE
POSSÍVEL, BUSQUE
ORIENTAÇÃO DE UM
NUTRICIONISTA PARA
MONTAR UM PLANO SEGURO,
PERSONALIZADO E
SUSTENTÁVEL A LONGO
PRAZO.

Mitos e Verdades Sobre o Ovo



O OVO É UM DOS ALIMENTOS MAIS COMPLETOS E, AO MESMO TEMPO, UM DOS MAIS CERCADOS DE MITOS. NÃO, ELE NÃO É AUTOMATICAMENTE VILÃO DO COLESTEROL PARA PESSOAS SAUDÁVEIS. A MAIOR PARTE DAS PESQUISAS ATUAIS MOSTRA QUE O CONSUMO MODERADO DE OVOS FAZ PARTE DE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E PODE CONTRIBUIR COM PROTEÍNAS DE ALTA QUALIDADE, VITAMINAS DO COMPLEXO B, VITAMINA D E MINERAIS IMPORTANTES. O SEGREDO ESTÁ NO EQUILÍBRIO GERAL DA DIETA E NO MODO DE PREPARO, EVITANDO SEMPRE O EXCESSO DE FRITURAS E GORDURAS SATURADAS.

OUTRO MITO COMUM É QUE APENAS A CLARA É SAUDÁVEL. NA VERDADE, É NA GEMA QUE SE CONCENTRAM NUTRIENTES VALIOSOS, COMO COLINA, ANTIOXIDANTES E GORDURAS BOAS. PARA A MAIORIA DAS PESSOAS, COMER UM OVO POR DIA É CONSIDERADO SEGURO, DESDE QUE NÃO HAJA ORIENTAÇÃO MÉDICA CONTRÁRIA. JÁ QUEM TEM PROBLEMAS ESPECÍFICOS DE SAÚDE DEVE SEMPRE SEGUIR O CONSELHO DO NUTRICIONISTA OU MÉDICO. EM RESUMO, O OVO É UM ALIADO NUTRITIVO, VERSÁTIL E ECONÔMICO, QUANDO CONSUMIDO COM BOM SENSO.

Ideias criativas de receitas com OVOS



OS OVOS SÃO VERSÁTEIS,
NUTRITIVOS E PERFEITOS
PARA QUALQUER REFEIÇÃO
DO DIA. EXPERIMENTE UM
OMELETE DE LEGUMES COM
TOMATE, CEBOLA,
ESPINAFRE E QUEIJO,
TEMPERADO COM ERVAS
FRESCAS. PARA UM CAFÉ
DA MANHÃ RÁPIDO,
PREPARE OVOS MEXIDOS
CREMOSOS COM MANTEIGA
E UM TOQUE DE LEITE. NO
ALMOÇO, APOSTE EM OVOS
COZIDOS NA SALADA,
COMBINANDO FOLHAS
VERDES, GRÃO-DE-BICO E
UM MOLHO DE IOGURTE. À
NOITE, UMA FRITTATA DE
FORNO COM BATATA E
ABOBRINHA É PRÁTICA,
RENDE BEM E AGRADA A
FAMÍLIA TODA.

SE QUISER ALGO
DIFERENTE, FAÇA
SHAKSHUKA: OVOS
COZIDOS EM MOLHO DE
TOMATE BEM TEMPERADO,
COM PIMENTÃO, ALHO E
COMINHO, SERVIDOS COM
PÃO CROCANTE. PARA UM
LANCHE RÁPIDO, PREPARE
TORRADAS COM OVO
POCHÊ E ABACATE
AMASSADO. JÁ NA HORA DE
RECEBER AMIGOS, SIRVA
OVOS RECHEADOS
(DEVILED EGGS) COM
MAIONESE, MOSTARDA E
PÁPRICA. E PARA FECHAR
COM UM DOCE, USE AS
GEMAS EM UM CREME DE
CONFEITEIRO SIMPLES
PARA ACOMPANHAR
FRUTAS OU BOLOS,
APROVEITANDO AO
MÁXIMO ESSE
INGREDIENTE TÃO
COMPLETO.

Omelete clássica de queijo



APRENDA A PREPARAR
A OMELETE FRANCESA
CLÁSSICA, MACIA POR
DENTRO E LEVEMENTE
DOURADA POR FORA,
COM OVOS BEM
BATIDOS, MANTEIGA E
QUEIJO DERRETIDO.
IDEAL PARA UM CAFÉ
DA MANHÃ RÁPIDO OU
UM JANTAR LEVE,
VOCÊ PODE AJUSTAR
O PONTO DOS OVOS E
COMBINAR COM
TORRADAS, SALADA
VERDE OU LEGUMES
SALTEADOS.

Omelete de legumes coloridos



UMA OPÇÃO
NUTRITIVA E CHEIA
DE SABOR, FEITA COM
OVOS, CEBOLA,
TOMATE, PIMENTÃO,
ESPINAFRE E O QUE
MAIS TIVER NA
GELADEIRA. PERFEITA
PARA APROVEITAR
SOBRAS DE LEGUMES,
ESSA OMELETE FICA
ALTA, SUCULENTA E É
ÓTIMA PARA QUEM
BUSCA UMA REFEIÇÃO
EQUILIBRADA E RICA
EM FIBRAS.

Omelete de presunto e queijo



CLÁSSICO IMBATÍVEL
PARA QUALQUER
REFEIÇÃO DO DIA.
COMBINE OVOS,
PRESUNTO PICADO,
QUEIJO MUÇARELA OU
PRATO E UM TOQUE
DE ORÉGANO. FICA
PRONTA EM POUCOS
MINUTOS, AGRADA
CRIANÇAS E ADULTOS
E PODE SER SERVIDA
DOBRADA, EM
FORMATO DE MEIA-
LUA, COM UMA
SALADA SIMPLES AO
LADO.

Omelete de forno recheada



VERSÃO PRÁTICA
PARA SERVIR A
FAMÍLIA TODA. OS
OVOS SÃO
MISTURADOS COM
LEITE, TEMPEROS E
RECHEIOS COMO
FRANGO DESFIADO,
QUEIJOS E LEGUMES,
DEPOIS ASSADOS ATÉ
FIRMAR. FICA
PARECIDA COM UMA
TORTA LEVE, RENDE
VÁRIAS PORÇÕES E
PODE SER SERVIDA
EM FESTAS,
BRUNCHES OU
MARMITAS.

Omelete fit com claras



PERFEITA PARA QUEM
BUSCA UMA REFEIÇÃO
MAIS LEVE E RICA EM
PROTEÍNAS. USE MAIS
CLARAS DO QUE
GEMAS, POUCO ÓLEO
OU AZEITE E
RECHEIOS COMO
FRANGO DESFIADO,
COTTAGE, RICOTA E
LEGUMES. FICA
MACIA, SABOROSA E
AJUDA A MANTER A
SACIEDADE SEM
PESAR NA DIETA.

Omelete recheada ao estilo wrap



UMA IDEIA DIVERTIDA
PARA VARIAR:
PREPARE UMA
OMELETE FINA, COMO
SE FOSSE UMA
PANQUECA, E RECHEIE
COM FRANGO,
SALADA, QUEIJOS OU
PATÊS. DEPOIS É SÓ
ENROLAR COMO UM
WRAP E CORTAR AO
MEIO. ÓTIMA OPÇÃO
PARA LANCHES
RÁPIDOS, MARMITA
DE TRABALHO OU
PIQUENIQUES.

Cardápio da Dieta do Ovo para 15 Dias



dia 1

CAFÉ DA MANHÃ: 2 OVOS COZIDOS, 1 FATIA DE QUEIJO BRANCO, 1 XÍCARA DE CAFÉ SEM AÇÚCAR.

ALMOÇO: SALADA VERDE À VONTADE COM TOMATE E PEPINO, 2 OVOS COZIDOS, 1 FILÉ PEQUENO DE FRANGO GRELHADO.

JANTAR: OMELETE DE 2 OVOS COM ESPINAFRE E CEBOLA, CHÁ SEM AÇÚCAR.



dia 2

**CAFÉ DA MANHÃ: 2 OVOS
MEXIDOS EM POUCA
GORDURA, 1 FATIA DE PEITO
DE PERU, CHÁ VERDE.**

**ALMOÇO: SALADA DE FOLHAS,
CENOURA RALADA, 2 OVOS
COZIDOS, 1 PORÇÃO PEQUENA
DE PEIXE GRELHADO.**

**JANTAR: 2 OVOS COZIDOS,
SALADA DE PEPINO E
ALFACE, 1 COLHER DE
AZEITE.**



dia 3

CAFÉ DA MANHÃ: 2 OVOS COZIDOS, 1 FATIA DE QUEIJO MINAS, CAFÉ SEM AÇÚCAR. ALMOÇO: SALADA DE BRÓCOLIS, COUVE-FLOR E FOLHAS VERDES, 2 OVOS COZIDOS, 1 FILÉ DE FRANGO GRELHADO. JANTAR: OMELETE DE 2 OVOS COM TOMATE E ERVAS, CHÁ DE CAMOMILA.



dia 4

CAFÉ DA MANHÃ: 2 OVOS MEXIDOS, 1 FATIA DE PEITO DE FRANGO DESFIADO, CHÁ DE HORTELÃ.

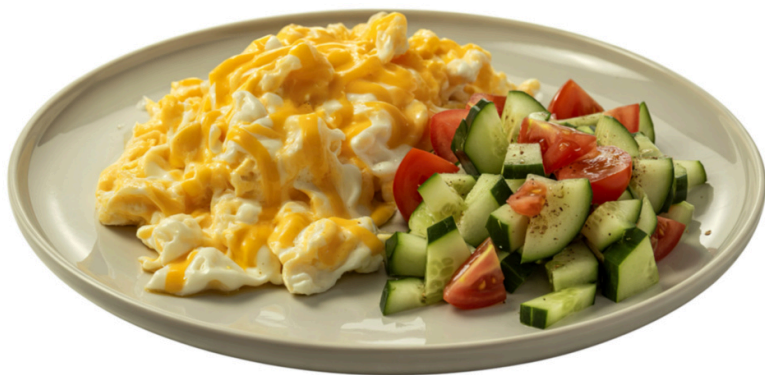
ALMOÇO: SALADA DE ALFACE, RÚCULA E PEPINO, 2 OVOS COZIDOS, 1 PORÇÃO PEQUENA DE CARNE MAGRA GRELHADA.

JANTAR: 2 OVOS COZIDOS, SALADA DE TOMATE E CEBOLA ROXA.



dia 5

CAFÉ DA MANHÃ: OMELETE
DE 2 OVOS COM QUEIJO
BRANCO, CAFÉ SEM AÇÚCAR.
ALMOÇO: SALADA DE FOLHAS
VARIADAS, CENOURA E
BETERRABA, 2 OVOS
COZIDOS, 1 FILÉ DE PEIXE
ASSADO.
JANTAR: 2 OVOS MEXIDOS,
SALADA DE PEPINO E
ALFACE, CHÁ SEM AÇÚCAR.



dia 6

CAFÉ DA MANHÃ: 2 OVOS COZIDOS, 1 FATIA DE QUEIJO MINAS, CHÁ VERDE.

ALMOÇO: SALADA DE BRÓCOLIS, COUVE E TOMATE, 2 OVOS COZIDOS, 1 FILÉ DE FRANGO GRELHADO.

JANTAR: OMELETE DE 2 OVOS COM ESPINAFRE, 1 COLHER DE AZEITE.



dia 7

CAFÉ DA MANHÃ: 2 OVOS MEXIDOS, 1 FATIA DE PEITO DE PERU, CAFÉ SEM AÇÚCAR. ALMOÇO: SALADA DE FOLHAS, PEPINO, QUEIJO BRANCO, TOMATE E CENOURA, 2 OVOS COZIDOS, 1 PORÇÃO PEQUENA DE CARNE MAGRA. JANTAR: 2 OVOS COZIDOS, SALADA VERDE SIMPLES, CHÁ DE ERVAS.



dia 8

CAFÉ DA MANHÃ: 2 OVOS COZIDOS, 1 FATIA DE QUEIJO BRANCO, CHÁ DE HORTELÃ.
ALMOÇO: SALADA DE ALFACE, RÚCULA, TOMATE E PEPINO, 2 OVOS COZIDOS, 1 FILÉ DE FRANGO GRELHADO.
JANTAR: OMELETE DE 2 OVOS COM LEGUMES SALTEADOS EM POUCA GORDURA.



dia 9

CAFÉ DA MANHÃ: OMELETE
DE 2 OVOS COM QUEIJO
MINAS, CAFÉ SEM AÇÚCAR.

ALMOÇO: SALADA DE
BRÓCOLIS, COUVE-FLOR E
CENOURA, 2 OVOS COZIDOS, 1
PORÇÃO PEQUENA DE PEIXE
GRELHADO.

JANTAR: 2 OVOS COZIDOS,
SALADA DE PEPINO E
TOMATE, CHÁ SEM AÇÚCAR.



dia 10

CAFÉ DA MANHÃ: 2 OVOS MEXIDOS, 1 FATIA DE PEITO DE FRANGO DESFIADO, CHÁ VERDE.

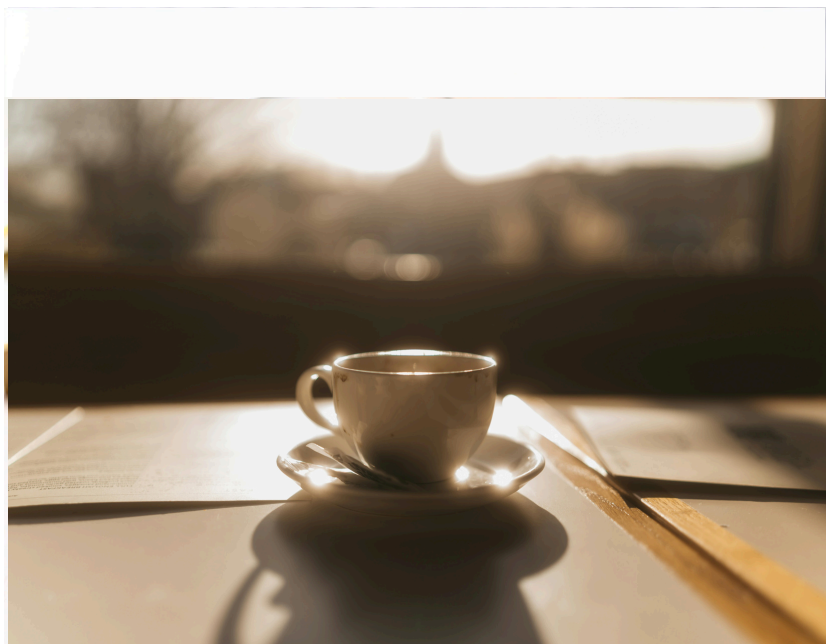
ALMOÇO: SALADA DE FOLHAS VARIADAS, TOMATE E CEBOLA, 2 OVOS COZIDOS, 1 FILÉ DE FRANGO GRELHADO.

JANTAR: OMELETE DE 2 OVOS COM ESPINAFRE E ERVAS.



dia 11

CAFÉ DA MANHÃ: 2 OVOS COZIDOS, 1 FATIA DE QUEIJO BRANCO, CAFÉ SEM AÇÚCAR. ALMOÇO: SALADA DE ALFACE, RÚCULA, CENOURA E PEPINO, 2 OVOS COZIDOS, 1 PORÇÃO PEQUENA DE CARNE MAGRA. JANTAR: 2 OVOS MEXIDOS, SALADA VERDE SIMPLES, CHÁ DE CAMOMILA.



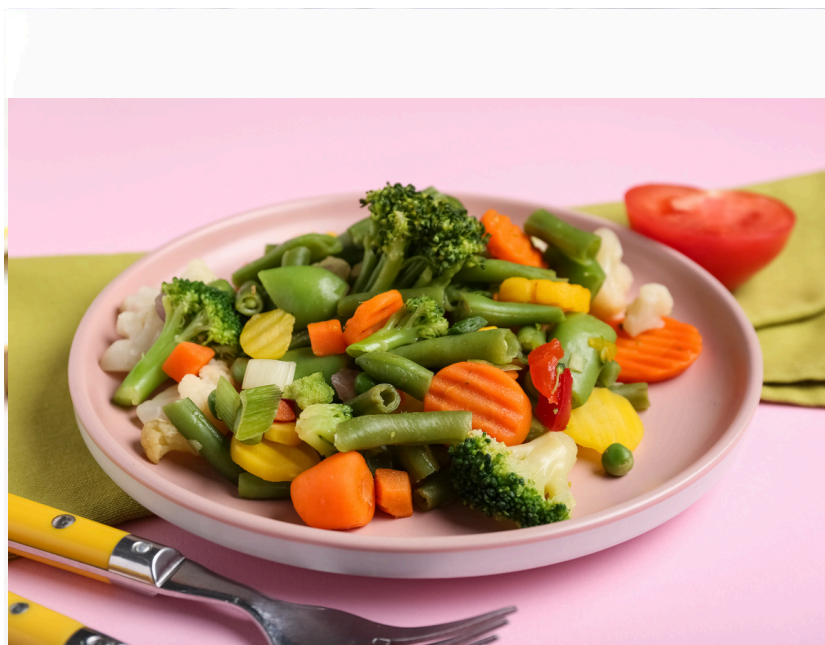
dia 12

CAFÉ DA MANHÃ: OMELETE
DE 2 OVOS COM QUEIJO
MINAS, CHÁ DE HORTELÃ.
ALMOÇO: SALADA DE
BRÓCOLIS, COUVE E TOMATE,
2 OVOS COZIDOS, 1 FILÉ DE
PEIXE ASSADO.
JANTAR: 2 OVOS COZIDOS,
SALADA DE PEPINO E
ALFACE, 1 COLHER DE
AZEITE.



dia 13

CAFÉ DA MANHÃ: 2 OVOS
MEXIDOS, 1 FATIA DE PEITO
DE PERU, CAFÉ SEM AÇÚCAR.
ALMOÇO: SALADA DE FOLHAS
VARIADAS, CENOURA RALADA
E TOMATE, 2 OVOS COZIDOS,
1 FILÉ DE FRANGO
GRELHADO.
JANTAR: OMELETE DE 2 OVOS
COM LEGUMES VARIADOS.



dia 14

CAFÉ DA MANHÃ: 2 OVOS COZIDOS, 1 FATIA DE QUEIJO BRANCO, CHÁ VERDE.
ALMOÇO: SALADA DE ALFACE, RÚCULA, PEPINO E CEBOLA, 2 OVOS COZIDOS, 1 PORÇÃO PEQUENA DE CARNE MAGRA.
JANTAR: 2 OVOS MEXIDOS, SALADA DE TOMATE E FOLHAS VERDES.



dia 15

**CAFÉ DA MANHÃ: OMELETE
DE 2 OVOS COM QUEIJO
MINAS, CAFÉ SEM AÇÚCAR.**

**ALMOÇO: SALADA DE
BRÓCOLIS, COUVE-FLOR,
CENOURA E FOLHAS VERDES,
2 OVOS COZIDOS, 1 FILÉ DE
FRANGO OU PEIXE
GRELHADO.**

**JANTAR: 2 OVOS COZIDOS,
SALADA VERDE VARIADA, CHÁ
SEM AÇÚCAR.**



Aviso Importante

Sobre Esta Dieta

ESTA É UMA DIETA ALTAMENTE PROTEICA, INDICADA APENAS PARA PESSOAS SAUDÁVEIS E QUE ESTEJAM SOB ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL. ANTES DE INICIAR, CONSULTE SEMPRE UM MÉDICO ESPECIALISTA OU NUTRICIONISTA PARA AVALIAR SUAS CONDIÇÕES DE SAÚDE, POSSÍVEIS RESTRIÇÕES E NECESSIDADES INDIVIDUAIS. DURANTE O PLANO ALIMENTAR, É FUNDAMENTAL INGERIR, NO MÍNIMO, 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA PARA AUXILIAR O FUNCIONAMENTO DOS RINS, A DIGESTÃO E A ELIMINAÇÃO DE TOXINAS. DÊ PREFERÊNCIA A PORÇÕES SACIÁVEIS DE PROTEÍNAS MAGRAS, SALADAS VARIADAS E QUEIJOS COM BAIXO TEOR DE GORDURA, EVITANDO EXAGEROS E RESPEITANDO OS SINAIS DE FOME E SACIEDADE DO SEU CORPO.

Continue Comprando

AQUI

