

# 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://www.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-FLORES 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.**

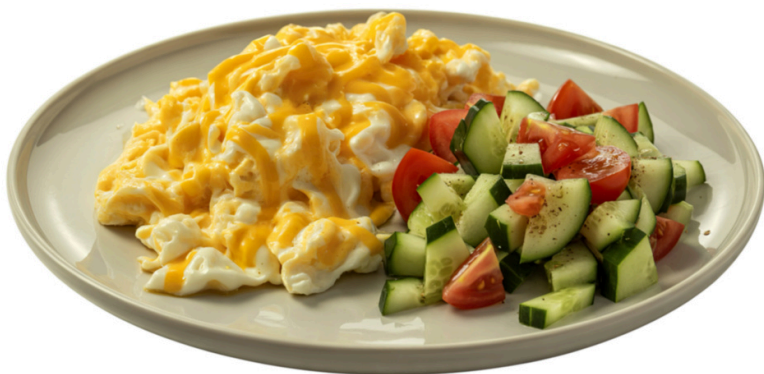
**ALMOÇO: SALADA DE ALFACE, RÚCULA E PEPINO, 2 OVOS COZIDOS, 1 PORÇÃO PEQUENA DE CARNE MAGRA GRELHADA.**

**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.**

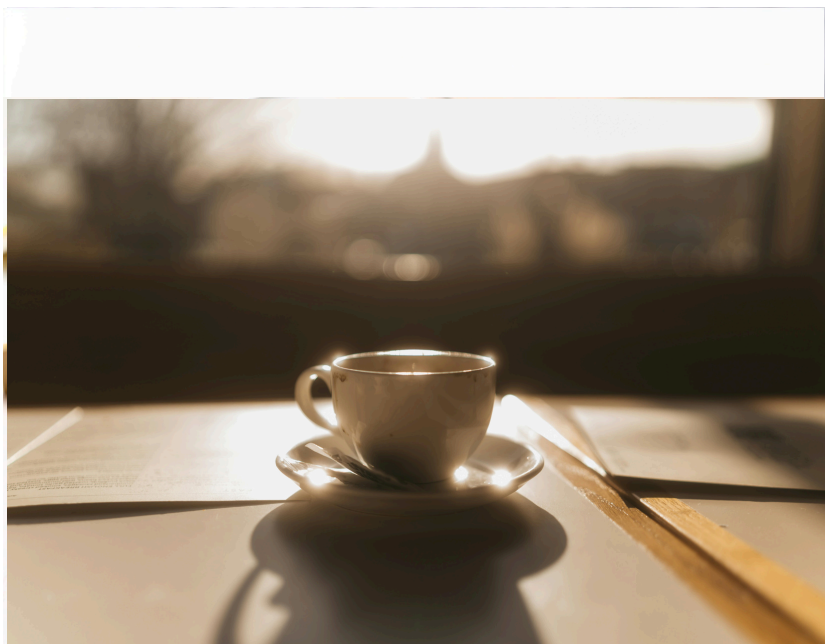
**ALMOÇO: SALADA DE FOLHAS VARIADAS, TOMATE E CEBOLA, 2 OVOS COZIDOS, 1 FILÉ DE FRANGO GRELHADO.**

**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.**



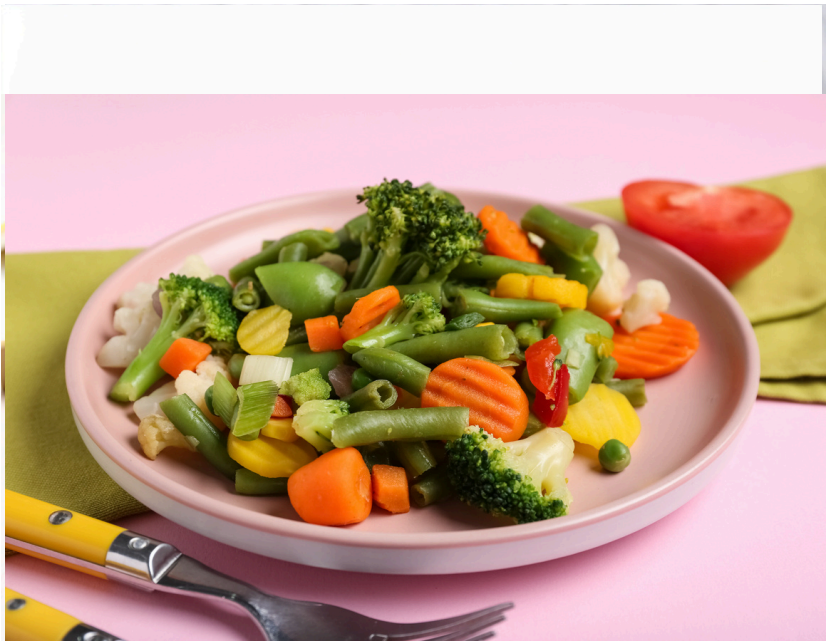
dia 12

**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

