



30 receitas exclusivas

Receitas Detox



Todos os direitos reservados:

A Câmara Brasileira do Livro certifica que a obra intelectual descrita abaixo, encontra-se registrada nos termos e normas legais da Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil.

Conforme determinação legal, a obra aqui registrada não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seu(s) autor(es).

As imagens de fotos foram selecionadas na plataforma de design gráfico [Canva.com](https://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos das receitas.

As pessoas mostradas nas imagens não são modelos, aparecendo apenas para fins didáticos e ilustrativos. Este livro não promete um emagrecimento milagroso ou cura de quaisquer doenças, procure sempre a ajuda de um médico especialista.

Os benefícios dos chás

Fazendo uma pesquisa sobre chás, temos a seguinte definição: o chá é uma bebida preparada por meio da infusão de folhas, flores e raízes de plantas, geralmente preparadas com água quente. Cada variedade adquire um sabor definido (Fonte Wikipédia). Eu poderia acrescentar... que cada tipo de chá tem um benefício e uma finalidade, como, por exemplo: o chá de camomila, excelente para o estômago. As receitas que eu passarei aqui são para tratar o inchaço.

♦ Por terem um poder diurético natural, você terá de tomar cuidado com a pressão (para não baixar) e procurar sempre o auxílio de um médico especialista. Tudo em excesso faz mal, até mesmo água, sucos e chás, por isso beba com moderação.

Vamos às receitas?



Chá de Gengibre com camomila. Os rins agradecem!

Ingredientes:

- ◇ 1 pedaço de gengibre (auxilia a perda de peso);
- ◇ 1 sachê de chá de camomila (calmante);
- ◇ 1 xícara de água (elimina a celulite).

Ferva a água, coloque a camomila, o pedaço de gengibre e deixe em imersão com tampa por 20 minutos. Beba uma xícara de chá em jejum (temos que ter alguns cuidados com o gengibre, por ser uma raiz forte). Ele auxilia dores estomacais. Alimentos “termogênicos”, como pimenta, café, açúcar, gengibre e canela, aumentam os batimentos cardíacos. Uma pessoa que sofre com arritmia cardíaca precisa ter um cuidado extra com esses alimentos.



Chá de salsinha com limão! Esplêndido

Ingredientes:

- ♦ 1 colher de sopa de salsinha;
- ♦ 1 xícara de água;
- ♦ 1 rodela de limão.

Ferva a água e coloque a salsinha com limão, tampe e deixe em infusão por 20 minutos.

Chá verde com cravo e canela! Altamente diurético

Ingredientes:

- ◇ 3 cravos-da-índia (ajuda a eliminar bactérias);
- ◇ 1 canela em pau (diminui a pressão arterial);
- ◇ 1 sachê de chá verde (auxilia funções cerebrais);
- ◇ 1 xícara de água.

Ferva a água e coloque o sachê, canela e os cravos, tampe e deixe em infusão por 30 minutos.





Receita do Chá Super Poderoso para Emagrecer!

Este chá é uma combinação perfeita de ingredientes naturais que ajudam a acelerar o metabolismo e promover a perda de peso de forma saudável.

Você vai precisar de: chá oolong (encontre na Amazon ou Mercado livre), folhas de hortelã, gengibre e limão, que são conhecidos por suas propriedades que favorecem a digestão.

Para preparar, acrescente o oolong à água fervente e deixe repousar por cerca de 10 minutos. Em seguida, coe e reserve.

Adicione o gengibre picado, 3 folhas de hortelã, 1 pau de canela e o suco de limão. Deixe em infusão por 10 minutos e coe novamente. Tome esse chá diariamente antes das refeições para obter melhores resultados.

O que é o chá de Oolong e quais seus benefícios no emagrecimento?

O chá de oolong é uma opção ideal para quem busca emagrecer de forma saudável e natural. Este chá, originário da China, possui propriedades que aceleram o metabolismo, auxiliando na queima de gordura. Além disso, o oolong é rico em antioxidantes, que ajudam a detoxificar o organismo e promovem uma sensação de saciedade.

Evite o consumo em excesso e não beba à noite, pois ele contém uma dose moderada de cafeína.





Posso beber chá de oolong com gengibre e canela?

Misturar chá de oolong com canela pode criar uma combinação deliciosa e benéfica. Oolong é conhecido por suas propriedades antioxidantes, enquanto a canela é apreciada por seus efeitos anti-inflamatórios e de controle do açúcar no sangue. Juntos, eles oferecem um sabor único, além de potenciais benefícios à saúde. Aproveite esta infusão aromática e reconfortante!

Não é recomendado para pessoas com úlceras, gastrite, doenças do fígado ou que tomam certos medicamentos, sendo importante consultar um médico nestes casos.

6 chás poderosos para desinchar. Beba com moderação:



Chá Verde

O chá verde é conhecido por suas propriedades antioxidantes e ajuda a acelerar o metabolismo. Consumir regularmente pode auxiliar na queima de gordura e na promoção da saúde geral;

Chá de Hibisco

Esse chá é rico em antocianinas, que ajudam a reduzir a absorção de gordura. Além disso, o chá de hibisco é uma excelente opção para quem busca regular a pressão arterial;

Chá Branco

O chá branco é menos processado que outros chás e contém catequinas, que podem ajudar a aumentar a queima de gorduras e promover a perda de peso;

Chá de Menta

O chá de menta não só é refrescante, mas também pode ajudar na digestão e na sensação de saciedade, tornando-o uma ótima opção para quem está controlando o peso;

Chá de Canela

A canela é conhecida por regular os níveis de açúcar no sangue, e o chá feito com ela pode ajudar a controlar o apetite e acelerar o metabolismo;

Chá de Gengibre

O gengibre tem propriedades anti-inflamatórias e pode ajudar a reduzir o apetite, tornando o chá de gengibre uma escolha popular para quem busca emagrecer.



SUCOS PODEROSOS!!!

Tomar suco faz bem para a saúde, pois é uma excelente maneira de ingerir vitaminas e minerais essenciais. Os sucos naturais, especialmente quando feitos com frutas e verduras frescas, podem ajudar na hidratação e na digestão, além de fortalecer o sistema imunológico. É importante escolher opções sem açúcar adicionado para maximizar os benefícios. Para aproveitar ao máximo os benefícios dos sucos, experimente variar as frutas e verduras que utiliza. Misturas de cenoura, beterraba e laranja podem ser ricas em nutrientes e sabor. Além disso, evite conservar sucos por longos períodos, pois a exposição ao ar pode diminuir suas propriedades nutricionais.



Vitamina de mirtilo com morango! “A primavera chegou”

Ingredientes:

- ◇ 1 copo de água ou água de coco (auxilia o tratamento da gastrite e úlcera);
- ◇ 10 unidades de morangos (auxilia o processo de cicatrização);
- ◇ 10 unidades de mirtilo (faz bem para o coração).

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Rende, aproximadamente, 4 copos.

Eu uso água de coco no lugar da água.



Milk-shake de banana com chocolate em pó... verão total!

Ingredientes:

- ◇ 1 copo de água bem gelada;
- ◇ 1 banana congelada (rica em potássio);
- ◇ 1 colher de sopa de chocolate em pó acima de 70% cacau (controla o colesterol);
- ◇ 1 colher de sopa de mel (a garganta agradece) ou açúcar mascavo (energético).

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva. Batida deliciosa, rende, aproximadamente, 4 copos.

Essa bebida tem o aspecto de vitamina feita com leite.

Suco de melão com pera! Refrescante e saboroso

Ingredientes:

- ◇ 1 copo de água ou água de coco;
- ◇ 1 pera (combate a prisão de ventre);
- ◇ ½ unidade de melão (auxilia a reconstrução do colágeno).

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba à vontade.





Suco de melancia com maçã! Sucesso total

Ingredientes:

- ◇ 1 copo de água ou água de coco;
- ◇ 1 maçã (excelente para garganta, anti-inflamatório natural);
- ◇ 3 colheres de sopa de melancia (auxilia os rins).

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba à vontade, bebida deliciosa e refrescante.

Suco de mamão com pêsego. Alegria de viver!

Ingredientes:

- ◇ 1/2 mamão (excelente opção para tratar prisão de ventre);
- ◇ 2 pêsegos (melhora imunidade);
- ◇ 1 copo de água (se necessário).

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva, rende, aproximadamente, 2 copos.



Smoothie de morango com creme de leite. Que vida abençoada!

Ingredientes:

- ♦ 10 unidades de morangos congelados;
- ♦ ½ caixinha de creme de leite gelado;
- ♦ ½ lata de leite de coco gelado;
- ♦ 1 colher de sopa de açúcar demerara ou mel.

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.





Vitamina de iogurte com banana e aveia. A saúde agradece!

Ingredientes:

- ◇ 1 copo de iogurte desnatado ou 2 potinhos de iogurte de frutas;
- ◇ 1 banana;
- ◇ 1 colher de sopa de aveia;
- ◇ 1 colher de chá de chia;
- ◇ 1 copo de leite de amêndoas.

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

Vitamina low carb de morango com amora. Sempre bem e feliz!

Ingredientes:

- ◇ 1 copo de leite de amêndoas sem açúcar;
- ◇ 10 unidades de morangos;
- ◇ 10 unidades de amora (alívio das cólicas menstruais);
- ◇ Adoçante a gosto.

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva, bebida deliciosa e refrescante.





Vitamina de melão com morango. Puro colágeno!

Ingredientes:

◊ 1 copo de água de coco;

◊ ½ unidade de melão;

◊ 10 morangos.

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva. É uma bebida diurética, refrescante e auxilia diretamente na reconstrução do colágeno.

Smoothie de abacate com leite de coco. Acelerando o metabolismo!

Ingredientes:

- ◇ ½ abacate gelado (amigo da pele);
- ◇ 200 ml de leite de coco gelado;
- ◇ 200 ml de creme de leite gelado;
- ◇ Adoçante a gosto.

Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve ao freezer por trinta minutos. A textura fica deliciosa como de sorvete.



Vitamina de maçã com banana. Pura alegria!

Ingredientes:

- ◇ 1 copo de leite de amêndoas;
- ◇ 1 maçã;
- ◇ 1 banana;
- ◇ ½ mamão.

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.



Cardápio Detox para 3 dias.

Limpeza total!



1º dia de limpeza:

Café da manhã: vitamina de melão com morango e uma fatia de pão sem glúten ou um pão de queijo.

Lanche da manhã: uma maçã e uma fatia (30 gramas) de queijo magro.

Almoço: omelete feita com três ovos, saladas e legumes à vontade.

Sobremesa: 1 taça de gelatina sem açúcar.

Lanche da tarde: uma fatia de melancia e um pote de iogurte sem glúten.

Jantar: 1 prato de caldo de mandioquinha e carne moída, uma fatia de pão sem glúten e uma fatia de queijo.

Sobremesa: 1 taça de gelatina sem açúcar.

Beba água, chás e cafés (sem adoçar) à vontade.

2º dia de limpeza:

Café da manhã: 1 copo de vitamina de banana com aveia e um pão de queijo.

Lanche da manhã: 1 maçã e 1 ovo cozido.

Almoço: 2 filés de frango grelhados, saladas e legumes refogados à vontade.

Sobremesa: 30 gramas de chocolate acima de 70% cacau.

Lanche da tarde: 1 pote de iogurte desnatado com uma colher de aveia.

Jantar: Caldo de abobrinha low carb e uma fatia de pão sem glúten.

Sobremesa: uma pera e uma fatia (30 gramas) de queijo branco.

3º dia de limpeza:

Café da manhã: 1 crepioca (feita com 3 ovos e uma colher de sopa de tapioca), 1 fatia de queijo branco e uma maçã.

Lanche da manhã: um kiwi e uma fatia (30 gramas) de queijo branco.

Almoço: 250 gramas de carne moída com abobrinha refogada e salada à vontade.

Sobremesa: uma banana.

Lanche da tarde: 1 copo de vitamina de melão com morango e uma fatia de pão sem glúten (ou 1 pão de queijo).

Jantar: creme de vagem à vontade.

Sobremesa: 1 taça de gelatina sem açúcar.



Inclua pêssegos para acelerar ainda mais o metabolismo, compre frutas, vegetais e legumes da estação. Lembre-se de que todas as combinações que estamos propondo irão trabalhar a desintoxicação, limpeza e promover a perda de peso. A combinação desses alimentos, além dos benefícios para saúde, acelera o metabolismo e promove com facilidade a quebra de gordura depositada no corpo.



Tenha uma refeição “livre” na semana de até 900 calorias para comer suas delícias, mas lembre-se de que será apenas uma vez na semana.



O poder da maçã!!!

Comer maçã todos os dias fará uma verdadeira “faxina” em seu organismo e deixará você longe de doenças, é uma das melhores frutas para impulsionar e ajudar o emagrecimento. Comer três maçãs pequenas por dia acelera o metabolismo, desincha e limpa o fígado, mas a maçã tem vários outros benefícios: aumenta a imunidade, faz bem para a garganta e melhora as funções cerebrais. As maravilhas são várias, não deixe de consumir.



Recupere o colágeno da pele de uma forma natural.

O colágeno é uma proteína (célula), ele precisa de algumas combinações para ter uma regeneração eficiente, como: água, alimentos saudáveis, nada de açúcar (evite alguns dias da semana), nada de cigarros e substâncias que destroem o organismo. Além desses fatores, ele precisa de silício (mineral), selênio (mineral) e proteína animal, cartilagens de ossos de galinha realmente funcionam, gelatina feita do colágeno animal também. Alimentos ricos em selênio, como a castanha do Pará, ovos, arroz (fonte de energia), feijão (ajuda o intestino), queijos magros, iogurtes desnatados e frango, são incríveis. Alimentos ricos em silício, como abóbora, cenoura (melhora a digestão), beterraba e aveia, fazem maravilhas, portanto use e abuse dos alimentos naturais.

O milagre da aveia

A aveia é um importante e nutritivo cereal, rico em carboidratos e vitaminas, ela auxilia na perda e manutenção do peso. Isso ocorre devido à grande quantidade de fibras solúveis que ajudam a diminuir a velocidade com que o açúcar entra na corrente sanguínea, prevenindo também o aumento do colesterol. A aveia faz milagres no nosso intestino, pois o cereal é um alimento prebiótico: (ingrediente que ajuda as bactérias saudáveis a se reproduzirem no organismo), reprimindo alergias e a síndrome do intestino irritável, diminuindo sintomas, como: gases, barriga estufada e o cheiro forte nas fezes. Consuma uma colher de sopa de aveia (preferencialmente sem glúten), em flocos grossos, finos ou farináceos. Ingira com frutas, iogurtes, vitaminas e sucos, ou consuma pura em jejum.

Quer emagrecer comendo aveia? Consuma uma colher de sopa pura de aveia com flocos grossos em jejum. Além de emagrecer, ela diminui a fome e evita a compulsão por doces.



Você sabia?

Respirar emagrece!!! Isso acontece, pois ao respirarmos nos acalmamos, baixando os níveis de estresse e cortisol. Quando estamos com níveis altos de cortisol em nosso organismo, ficamos: cansados, prostrados, irritados, com dificuldades para dormir e sentimos fome em excesso. Além de retardar nosso metabolismo, atrapalhando o emagrecimento.

Marmitinhas salvam dietas!!!

Preparar marmitas para a semana pode ser uma ótima forma de economizar tempo e garantir uma alimentação saudável. Aqui estão algumas sugestões de refeições fáceis e deliciosas que você pode preparar em grande quantidade e armazenar por até sete dias:

- **Dia 1: Frango grelhado com brócolis e arroz integral.**
- **Dia 2: Quinoa com legumes grelhados e grão-de-bico.**
- **Dia 3: Peixe assado com purê de batata doce e espinafre.**
- **Dia 4: Omelete de espinafre e queijo com salada de tomate.**
- **Dia 5: Carne moída com abóbora assada e arroz.**
- **Dia 6: Tofu grelhado com couve-flor e cenoura.**
- **Dia 7: Salada de pasta integral com frango desfiado.**

Estas refeições são balanceadas e nutritivas, ajudando a manter a energia durante a semana. Prepare e armazene em potes herméticos para maior frescor!

Dica de marmita para 7 dias

- Dia 1

Café da manhã: Omelete com espinafre e queijo. **Almoço:** Peito de frango grelhado com legumes assados. **Jantar:** Salada de quinoa com legumes frescos;

- Dia 2

Café da manhã: Iogurte natural com frutas. **Almoço:** Salmão grelhado com brócolis. **Jantar:** Quiche de abobrinha sem crosta;

- Dia 3

Café da manhã: Panquecas de banana com aveia. **Almoço:** Carne moída com arroz de couve-flor. **Jantar:** Sopa de legumes;

- Dia 4

Café da manhã: Smoothie de frutas. **Almoço:** Peixe grelhado com purê de batata doce. **Jantar:** Salada de frango com abacate;





- Dia 5

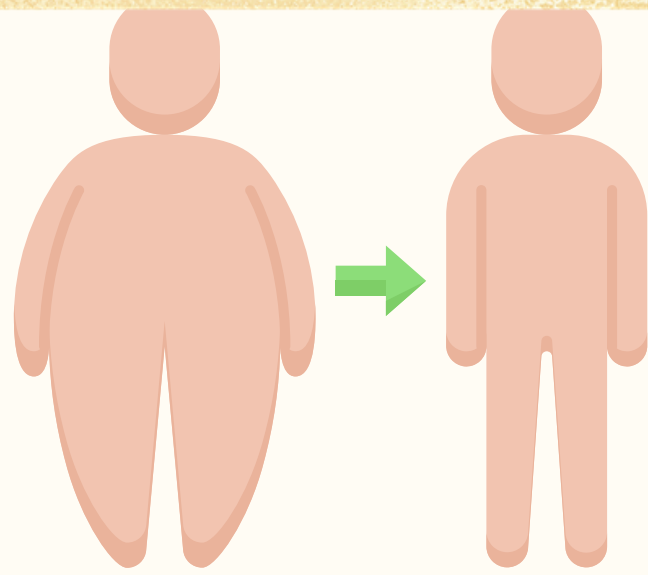
Café da manhã: Ovos mexidos com tomate. Almoço: frango desfiado com arroz integral. Jantar: Beringela recheada.

- Dia 6

Café da manhã: Muffin de amêndoas. Almoço: Estrogonoffe de frango low carb e salada. Jantar: Salada de atum;

- Dia 7

Café da manhã: Iogurte desnatado com banana e chia. Almoço: Porco assado com batata. Jantar: Wrap de alface com frango.



Dicas para Diminuir a Gordura Corporal

Diminuir a gordura corporal é uma meta comum para muitos que desejam melhorar sua saúde e aparência. A combinação de uma alimentação equilibrada e exercícios regulares é fundamental. Comece por incluir mais frutas, verduras e proteínas magras na sua dieta, reduzindo o consumo de açúcares e carboidratos refinados. Também é importante manter-se hidratado e dormir o suficiente, pois isso afeta diretamente o metabolismo. Consulte um profissional de saúde para orientações personalizadas e seguras.



Como contar calorias

Calcular as calorias dos alimentos é uma tarefa essencial para manter uma dieta equilibrada. A primeira etapa é conhecer a composição nutricional do alimento, que geralmente pode ser encontrada em tabelas nutricionais ou rótulos de produtos. Em geral, a caloria é baseada na quantidade de macronutrientes: 1 grama de carboidratos tem 4 calorias, 1 grama de proteínas também tem 4 calorias, e 1 grama de gordura possui 9 calorias. Para calcular a caloria total, multiplique a quantidade de cada macronutriente pela sua respectiva caloria e some todos os resultados.



Calculando o IMC

Para calcular seu Índice de Massa Corporal (IMC), você deve dividir seu peso em quilogramas pela sua altura em metros ao quadrado. O processo é simples: primeiro, meça sua altura e multiplique-a por ela mesma para obter a altura ao quadrado. Em seguida, divida seu peso pelo resultado obtido. Essa fórmula fornece uma indicação de sua condição de saúde geral.

Saladas detox

Existem hortaliças, vegetais e temperos com o mesmo poder de desinchar e limpar. Como exemplo de hortaliças, temos:

- ◇ Alface (mantém a saúde dos ossos);
- ◇ Abobrinha (ajuda a emagrecer de uma maneira natural);
- ◇ Abóboras (aumenta a sensação de saciedade);
- ◇ Beterraba (mantém a saúde dos músculos);
- ◇ Couve-manteiga (ajuda a combater a depressão);
- ◇ Pepinos (contém antioxidantes);
- ◇ Tomates (previne o câncer de próstata);
- ◇ Chuchu
- ◇ Salsinha (previne a anemia).

Temperos, como:

- ◇ Açafrão (anti-inflamatório);
- ◇ Orégano (calmante natural);
- ◇ Limão (controla a pressão arterial).

São excelentes e fazem uma combinação incrível com os vegetais para molhos e saladas.





Abóbora gratinada com couve-flor! Que vida linda

Ingredientes:

- ◇ 400 gramas de abóbora;
- ◇ 400 gramas de couve-flor (rica em vitaminas e minerais);
- ◇ 2 colheres de castanha do Pará (fonte de gorduras boas);
- ◇ Para temperar: azeite, açafrão, orégano e manteiga (gordura saudável).

Caso utilize os vegetais congelados, coloque diretamente na frigideira.

Corte as abóboras em pedaços, cozinhe até que elas amoleçam e reserve. Lave a couve-flor e coloque em uma panela com água cheia, ferva até amolecer, depois a corte em buquês. Em uma frigideira, coloque a manteiga com sal e azeite, em seguida, coloque a abóbora e a couve-flor. Grelhe até dourar, coloque o orégano e o açafrão e desligue. Antes de servir, salpique as castanhas por cima (opcional).



Abobrinha refogada com ovos mexidos! Você pode sorrir.

Ingredientes:

◇ 1 abobrinha;

◇ 4 ovos (alto poder de saciedade);

◇ Temperos e azeite (excelente para o coração) a gosto.

Corte a abobrinha em pedaços e reserve. Em uma frigideira, coloque o azeite, em seguida, as abobrinhas, grelhe e adicione $\frac{1}{2}$ copo de água (a abobrinha solta água). Depois de 5 minutos e com a água quase seca, bata quatro ovos e despeje na frigideira, deixe por mais alguns minutos.



Salada de alface com tomate, pepino e kiwi. “Que a alegria lhe acompanhe por onde for”

Você deve se perguntar:

O que o kiwi está fazendo aqui? Já experimentou usar o kiwi em saladas? É simplesmente esplêndido e refrescante.

Ingredientes:

- ◇ 4 folhas de alface;
- ◇ 1 tomate;
- ◇ 1 pepino;
- ◇ 1 kiwi (auxilia a digestão e prisão de ventre).
- ◇ Tempere com azeite, limão, orégano e sal.

Corte o tomate em rodellas, faça o mesmo com o kiwi e pepino, adicione a alface, misture os temperos e sirva.

CALDOS E CREMES DIURÉTICOS



Caldo de abobrinha com aveia low carb Que felicidade!



Ingredientes:

- ◇ 1 abobrinha inteira;
- ◇ Rodelas de calabresa a gosto;
- ◇ 2 xícaras de aveia (excelente para o coração). *Use o farelo da aveia por conter baixo índice glicêmico.*
- ◇ Temperos a gosto.

Corte a abobrinha em pedaços e coloque metade em uma panela com água, adicione a aveia (para engrossar o caldo) e ferva por cinco minutos.

Desligue o fogo, espere esfriar e bata no liquidificador ou com mixer. Volte para a panela (já estará na consistência de um caldo), adicione azeite, a calabresa em pedaços (grelhe a calabresa separadamente), a outra metade da abobrinha em pedaços e o tempero.

Creme de mandioquinha com carne moída. Que delícia!



Ingredientes:

- ◇ 500 gramas de mandioquinha (amiga dos olhos);
- ◇ 500 gramas de carne moída (fonte de colágeno e proteínas);
- ◇ Vegetais a gosto;
- ◇ Azeite e temperos a gosto.

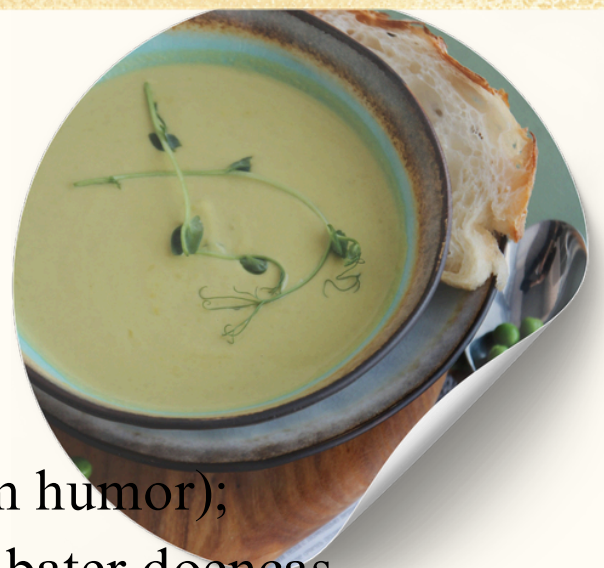
Modo de preparo:

Descasque as mandioquinhas e leve à panela de pressão por, aproximadamente, dez minutos, desligue o fogo e espere a pressão terminar. Em uma panela, coloque o azeite e refogue a carne moída com temperos até dourar (sal, salsinha, orégano, cebola). Abra a panela de pressão (certifique-se de que a pressão da panela terminou) e amasse as mandioquinhas com um mixer (ou garfo) até ficar na textura de um creme (bata no liquidificador).

Volte as mandioquinhas para a panela, coloque a carne moída e vegetais de sua preferência (brócolis, couve-flor, vagem, couve-manteiga), deixe ferver e sirva.

Creme de vagem.

Esquente seu inverno!



Ingredientes:

- ◇ 400 gramas de vagem (amiga do bom humor);
- ◇ 400 gramas de brócolis (ajuda a combater doenças pulmonares);
- ◇ 400 gramas de couve-flor;
- ◇ 500 gramas de carne moída (a carne de sua preferência).

Ferva o brócolis com a couve-flor em uma panela com 2 litros de água por, aproximadamente, 10 minutos. Desligue o fogo, espere esfriar, bata esses ingredientes no liquidificador e reserve. Em uma panela, coloque azeite e, em seguida, a carne moída. Refogue até dourar, acrescente os temperos e desligue. Volte o caldo para a panela com a carne moída e coloque a vagem.

Todas as receitas são funcionais para o nosso organismo, fazendo com que o nosso corpo trabalhe melhor a cada dia. Tenha uma vida alegre, feliz e saudável.

Cardápio Dieta Maravilha:

Primeiro dia:

Café da manhã: 1 fatia de melão, 2 fatias de pão sem glúten e uma fatia de queijo.

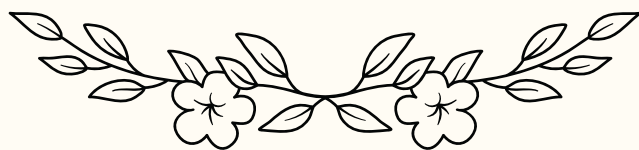
Meio da manhã: 2 ovos cozidos.

Almoço: 3 colheres de sopa de arroz, 1 concha de feijão, 3 colheres de sopa de carne moída e salada à vontade.

Sobremesa: 1 fatia de bolo sem glúten, 1 laranja ou maçã.

Lanche da tarde: 50 gramas de pipoca, 1 copo de suco de melão ou melancia e 2 ovos cozidos.

Jantar: omelete com salada, 2 fatias de pão sem glúten com 1 fatia de presunto e queijo. Ceia: um pote de iogurte sem glúten.



Segundo dia:

Café da manhã: 3 pães de queijo e 1 fatia de melancia ou 1 kiwi.

Meio da manhã: 2 ovos cozidos.

Almoço: 250 gramas de macarrão sem glúten com molho à bolonhesa (1 concha de molho) e salada à vontade.

Sobremesa: um mix de salada de frutas de sua preferência (4 colheres de sopa de salada de frutas) com 2 colheres de sopa de leite condensado.

Lanche da tarde: 50 gramas de pipoca com 1 potinho de iogurte.

Jantar: 1 tapioca com 2 ovos mexidos de recheio.

Ceia: Salada de frutas (4 colheres de sopa sem leite condensado).

Terceiro dia:

Café da manhã: 1 crepioca de presunto e queijo feita com 2 ovos (1 fatia de presunto e 1 fatia de queijo).

Meio da manhã: 1 maçã com 2 fatias de queijo e um ovo cozido.

Almoço: 3 colheres de sopa de arroz, 1 concha de feijão, 1 filé de frango grelhado com mostarda e maionese.

Sobremesa: 1 fatia de bolo sem glúten e 1 kiwi.

Lanche da tarde: 1 banana nanica, 50 gramas de pipoca e 1 ovo cozido.

Jantar: 1 filé de frango com salada à vontade, 1 copo de suco de melão e 2 fatias de pão sem glúten com queijo e presunto.

Ceia: 1 pote de iogurte sem glúten com 1 kiwi.

Beba, no mínimo, 2 litros de água.

Dicas para Aumentar o Metabolismo

Aumentar o metabolismo sem realizar atividades físicas é possível através de algumas mudanças simples no estilo de vida e na alimentação. Aqui estão algumas dicas que podem ajudar você a impulsionar o seu metabolismo:

- Hidrate-se: Beber água adequadamente pode aumentar temporariamente o metabolismo.
- Coma alimentos ricos em proteína: Eles requerem mais energia para serem digeridos, aumentando assim o metabolismo.
- Incorpore o chá verde: Conhecido por suas propriedades que ajudam a queimar gordura.
- Durma bem: A falta de sono pode ter um efeito negativo sobre o seu metabolismo.

Obrigada

Mariane Oliveira

