
Vegetais e Verduras

- Couve
- Espinafre
- Rúcula
- Alface (crespa, americana ou romana)
- Agrião
- Pepino
- Abobrinha
- Brócolis
- Couve-flor
- Berinjela
- Cenoura
- Beterraba
- Tomate
- Pimentão (preferência pelo vermelho)

Frutas Detox

- Abacaxi
- Melancia
- Limão
- Maçã (com casca)
- Mamão
- Laranja
- Kiwi
- Morango
- Banana (para pré-treino ou lanche, com moderação)

Grãos e Sementes

- Aveia em flocos ou farelo
- Linhaça
- Semente de chia
- Quinoa
- Arroz integral ou arroz de couve-flor
- Sementes de girassol (sem sal)

Oleaginosas (gorduras boas)

- Castanha-do-pará
- Castanha de caju
- Nozes
- Amêndoas (sem sal, em pequenas quantidades)

Fontes de Proteína

- Ovos
- Peito de frango
- Peixes (salmão, tilápia, sardinha,atum)
- Whey protein (sem adoçantes artificiais)
- Iogurte natural sem açúcar ou kefir

Temperos Naturais e Funcionais

- Alho
- Cebola
- Gengibre
- Açafrão-da-terra (cúrcuma)
- Pimenta-do-reino
- Alecrim, orégano, salsinha, manjericão
- Limão (para temperar e consumir em jejum)
- Vinagre de maçã orgânico

Chás Funcionais (para preparar 1L por dia)

- Hibisco
- Chá verde
- Cavalinha
- Dente-de-leão
- Gengibre com limão
- Camomila (à noite, se ansiedade atrapalha sono)

Extras

- Água de coco (natural)
- Leite vegetal (sem açúcar): amêndoas, castanha, coco ou aveia
- Óleo de coco (para receitas)
- Azeite de oliva extra virgem
- Cacau em pó 100% (se quiser usar em receitas funcionais)

REGRAS DA SEMANA (5 MIN)

- 1- Não se pesar todo dia, apenas antes e depois da semana.
- 2- Seguir as tarefas diárias com foco total.
- 3- Eliminar açúcar, farinha, bebidas alcoólicas, embutidos.
- 4- Priorizar alimentos naturais, feitos em casa.
- 5- Dormir bem, hidratar-se e se movimentar.
- 6- Compartilhar uma pequena vitória por dia no grupo (ou no privado).
- 7- Se manter conectada à proposta e não desistir no meio.

O QUE VOCÊ VAI CONQUISTAR EM 7 DIAS (3 MIN)

- 1- Eliminação de 2 a 4kg (a depender do foco e da retenção)
- 2- Abdômen menos estufado
- 3- Mente mais limpa e foco na comida
- 4- Controle emocional e alimentar
- 5- Início de um novo ciclo com mais autoconfiança



Ludmila Tripodi
@ludtripodnutri

Feliz de ter compartilhado isso com vocês!
Vamos continuar no processo de
autoconhecimento, juntas, evoluindo no
nosso comportamento.