
Café da Manhã

- 1 copo de água morna com limão + 1 pitada de cúrcuma (em jejum) - Você receberá depois mais exemplos de shots.
- Suco verde: couve, limão, gengibre, pepino e maçã verde (coado, sem adoçante)
- 70g de batata doce ou aipim ou inhame
- 2 ovos mexidos com fio de azeite ou 80g de frango

Objetivo: ativar o metabolismo e nutrir com antioxidantes

Almoço

- Salada crua: rúcula, alface, cenoura ralada, pepino e tomate temperados com azeite, limão e cúrcuma
- Filé de frango grelhado OU peixe assado com ervas (120g)
- Quinoa OU arroz integral (3 colheres de sopa)
- Legumes no vapor (abobrinha + brócolis + couve-flor + chuchu)

Objetivo: refeições limpas, com baixo teor inflamatório e rica em fibras

Lanche da Tarde

- 1 iogurte natural sem açúcar OU 1 dose de whey OU 1 ovo ou 30g de oleaginosas
- 1 colher de sopa de chia ou linhaça ou farelo de aveia
- 150g de mamão/melão/melancia/abacaxi/morango

Objetivo: melhorar o intestino e controlar a fome no fim da tarde
Se for dia de treino pode ser 120g de banana da prata.

Jantar

- Creme de abóbora com gengibre (sem creme de leite) ou Sopa detox ou 150g de legumes no vapor (abobrinha + brócolis + couve-flor)
- 2 ovos mexidos OU omelete de 2 ovos com espinafre ou 100g de frango ou peixe
- Chá de hortelã ou camomila após a refeição

Objetivo: leve, nutritivo e com efeito calmante no final do dia



Ludmila Tripodi
@ludtripodnutri

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