




Exemplos de
CARDÁPIOS



Versão
Reduzida

As ideias, sugestões, conceitos e opiniões retratadas neste livro tem como único objetivo informar e educar.

Este livro está disponível baseando-se no completo entendimento de que ele não oferece nenhum tipo de prescrição médica e de que não tem intenção nenhuma de substituir orientações médicas ou diagnósticos de profissionais da área, assim como, não tem a intenção de ser usado como tratamento para qualquer doença, condição de saúde ou lesão. É imperativo que, antes de começar qualquer dieta ou programa de exercícios, inclusive os sugeridos neste livro, você tenha uma aprovação completa de algum profissional licenciado na área.

O autor se exime completamente de qualquer responsabilidade sobre o uso, interpretação e consequências do uso direto ou indireto de qualquer informação contida neste material. Desculpe por toda esta formalidade, porém, ela é necessária para se cobrir os aspectos legais sobre os quais este livro está publicado.

A adequação da dieta é tão essencial quanto o próprio exercício.

Uma Alimentação para emagrecimento fornece a nutrição essencial necessária para restaurar os desgastes e para o crescimento saudável.

E agora Você terá acesso a Exemplos de Cardápios excelentes que vão te ajudar no seu processo de emagrecimento.

Pronto(a) para começar?

Logo a seguir vamos te passar um exemplo de uma tabela completa dos 30 dias feita por nossa nutricionista, com as receitas maravilhosas que vão ajudar na sua jornada para emagrecer. Na tabela você vai encontrar opções para café da manhã, almoço e jantar, basta seguir o passo a passo.

Cardápio: Dia 01

✓ Café da manhã

Vitamina de morango (5 morangos+ 1 copo de leite integral + 2 colheres de sopa de linhaça

✓ Lanche

1 Fatia de Melão

✓ Almoço

1 porção média de bife + 1 prato raso de batata doce + salada a vontade

✓ Jantar

1 copo de leite desnatado quente + 5 biscoitos integrais + 1 maçã média

✓ Ceia

6 bolachas integrais (tipo água e sal) + 6 fatias finas de queijo tipo minas

Cardápio: Dia 02

✓ Café da manhã

3 unidades de biscoito integral

✓ Lanche

10 Castanhas do Pará

✓ Almoço

2 colheres de servir de Feijão + Carne

✓ Jantar

500ml de chá de cavalinha

✓ Ceia

1 banana amassada e polvilhada com canela

Cardápio: Dia 03

✓ Café da manhã

1 banana amassada com iogurte

✓ Lanche

1 xícara de café com 1 colher de chá de
canela + 1 fatia de pão integral

✓ Almoço

1 porção média de filé de carne + 1 batata
doce média cozida + salada a vontade

✓ Jantar

500ml de chá de cavalinha

✓ Ceia

1 xícara de frutas secas

Cardápio: Dia 04

✓ Café da manhã

1 xícara de achocolatado quente

✓ Lanche

1 xícara de iogurte + 2 colheres de
sopa de granola + 1 colher
de sopa de semente de linhaça

✓ Almoço

Salada verde (brócolis, acelga, couve flor, alface) +
bife grelhado

✓ Jantar

500ml de chá Mate

✓ Ceia

Vitamina de banana com maçã (1 banana
pequena + 1 maçã + 200 ml de leite integral)

Cardápio: Dia 05

✓ Café da manhã

Vitamina de açaí (1 polpa de açaí+ 1 copo de leite integral + 6 gotas de adoçante)

✓ Lanche

5 damascos

✓ Almoço

1 escumadeira de macarrão + 4 colheres de sopa de carne moída com cebola (ou sem)

✓ Jantar

2 colheres de servir de farofa de ovos

✓ Ceia

½ abacate amassado

Cardápio: Dia 06

✓ Café da manhã

1 copo de suco natural

✓ Lanche

Sanduíche natural (2 fatias de pão integral +
3 fatias de tomate + 2 folhas de alface)

✓ Almoço

2 ovos cozidos + 1 escumadeira de
macarrão + salada a vontade

✓ Jantar

500ml de chá de cavalinha

✓ Ceia

5 morangos com + 1 Banana

Cardápio: Dia 07

✓ Café da manhã

Vitamina de abacaxi (1 xícara de abacaxi em pedaços + 1 copo de leite integral)

✓ Lanche

1 fatia grande de abacaxi

✓ Almoço

3 colheres de sopa de frango cremoso (frango desfiado com creme de leite) + 1 colher de servir de arroz branco + salada a vontade

✓ Jantar

1 copo de iogurte + 1 colher de chá de granola + 1 colher de chá de aveia

✓ Ceia

Sanduíche de frango (2 fatias de pão integral + 3 colheres de sopa de frango desfiado)

**VEJA A
PRÓXIMA
PÁGINA
SOMENTE
QUANDO
TERMINAR OS
7 DIAS**

Agora que você já teve seus primeiros resultados.

**Quero te convidar para nosso
“MÉTODO FIT PERFEITO”**

Pensando em pessoas como Você que Criamos este **PROJETO COMPLETO** Contando o **PASSO A PASSO** de todo processo de **EMAGRECIMENTO** para que **VOCÊ NÃO PRECISE PROCURAR EM MAIS** nenhum lugar.

Além do Passo a passo completo VOCÊ Receberá **MAIS 03 BÔNUS:**

- ✓ E-book de “7 chaves para a transformação”
- ✓ E-book de “CHÁS PODEROSOS”
- ✓ E-book de “SUCOS DETOX”
- ✓ E-book com Exemplos de “Cardápio 30 Dias”

Entre e Conheça **O Programa Completo** Sem **ENROLAÇÃO** e Sem Meias Palavras e continue a ter **RESULTADOS**, pois garanto que se você Seguiu os **7 DIAS** você deve ter Eliminado alguns quilinhos já.

NÃO ESPERE MAIS ENTRE AGORA

Clicando AQUI



DESAFIO 30 FIT

