



## PLANO NUTRIÇÃO NÍVEL 1 (3 SEMANAS) "REPROGRAMAR A MÁQUINA"

### **PEQUENO-ALMOÇO (9h15)**

-> Ovos mexidos (com pouca gordura .. azeite ou óleo de coco) (pode colocar 2 ovos + claras caso não considere suficiente. Para temperos: orégãos / salsa / coentros / pimenta / pitada de flor de sal ) + Pão ( Miolo ou Pachamama = pode comprar a mais e congela em fatias ) = 1 fatia c/ 1 c. Sobremesa da tua compota (sem manteiga).

### **MEIO DA MANHÃ (11h30)**

Colocar um alarme no relógio a tocar todos os dias a esta hora (tudo na vida antes de ser um hábito deve ser uma regra).

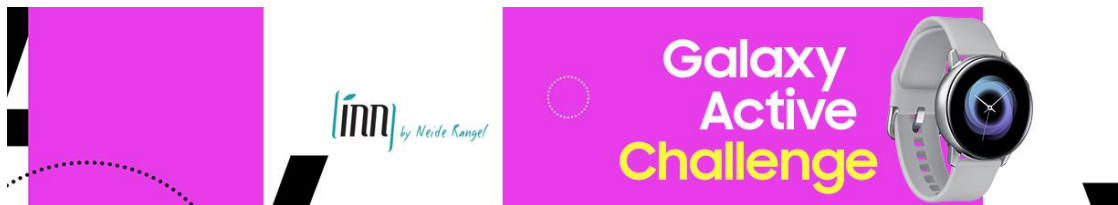
-> 1 porção de frutos secos sem sal ( 1 porção = 1 mãozinha = +/- 40g ) ( nozes / amêndoas / caju) = divida logo por sacos de transporte individuais e faça logo 20 sacos = distribua pela sua mala / saco do gym / carro.

### **ALMOÇO (14h) / JANTAR (20h30)**

-> ENTRADAS (sempre que tiver mais fome, no restaurante ou em casa): pode adiantar uma salada (pode ser só tomate ou uma salada mista) OU 1 mão de tremoços (sem imperial e passar por mais que uma dose de água para retirar o excesso de sal).

-> PRATO PRINCIPAL: dar primazia à proteína (carnes brancas: peru / frango / coelho / todos os peixes / marisco) + Saladas e/ou legumes, quanto aos hidratos de carbono preferir eliminar nesta 1ª fase (3 semanas).

-> IDEIAS: saltear legumes no wook. Existem várias versões de misturas de congelados no supermercado que são práticos de fazer e ficam saborosos. Pode



acompanhar com peito de frango no forno OU Salada com Salmão fumado e abacate OU Salada de atum (ao natural). As saladas podem variar, exemplo: rúcula + tomate + rabanete OU cenoura ralada com pepino OU alface migada com agrião e milho (atenção milho importante ser Biológico).

-> SOBREMESAS: Fruta OU Copo de Vinho tinto (1 x ao dia máximo).

### **MEIO DA TARDE (16h30-17h30 .. depende da hora do almoço)**

-> iogurte sólido grego natural + polvilhado com canela + 1 mãozinha de sementes / frutos secos (sementes de cânhamo descascadas / sementes de girassol / amêndoa / nozes/ castanha do brasil - sem sal) + 1 peça de fruta pequena (ex: 6 morangos ou 1 kiwi ou 1 banana da madeira ou 1/4 de papaia).

OU

-> Bolachas de Arroz (2 a 3) com queijo de cabra em fatias OU presunto (atenção aos ingredientes não pode conter açúcar) OU ½ queijo fresco de cabra OU 1 c. Chá (por bolacha) de Manteiga de amêndoa (ou amendoim, desde que seja 100%).

### **CEIA (antes de deitar)**

-> Gelatinas 10kcal Royal (1 ou 2, depende da fome; Opcional - juntar 1 c. Sobremesa de coco ralado - sem açúcares ) – COMER COM COLHER DE CAFÉ (para fazer durar).

### **TRUQUES E DICAS**

-> Reduzir os talheres, de modo a controlar o tempo da sua refeição.

-> Equivalências: 1 peça de fruta = 1 maçã granny smith= 1 pêsego careca = ½ meloa das pequenas = 2 fatias de melão = 3 fatias de melancia = 15-20 bagos de uvas / cerejas = 4 alperces = 2 ameixas = 8-10 morangos = 1 mão de frutas silvestres = ½ Manga.



### **CHÁ / LÍQUIDOS: 2L**

-» 1º Jejum: 1 copão de água.

-» Variar a receita de chá +/- à semana:

- Para 1L de água 1 saqueta de Cavalinha + 1 saqueta de Chá verde

- Para 1L de água 1 saqueta de Borututu + 1 Saqueta de Hibisco

-» Sabores extra: pau de canela / gengibre / hortelã / casca de limão

-» VINHO: tinto, apenas 1 refeição (primeiras 3 semanas).