

DESAFI

DESAFIO 24 DIAS



DESAFIO 24 DIAS APENAS CAFE DA MANHA: OPÇÃO 01: OMELETE 2 OVOS, 1 FATIA DE QUEIJO BRANCO, 1 FATIA DE PRESUNTO MAGRO, 1 TORRADINHA INTEGRAL E 1 XICARA DE CHÁ VERDE OU CAFÉ PRETO. CAFÉ PODE SER COM LEITE DESNATADO. OPÇÃO 02: SALADA DE FRUTAS ABACAXI, MANGA, MO RANGO, MELANCIA, UVA, KIWI, MAÇA, BANANA, MELANCIA + 1 XICARA DE CHÁ VERDE OU CAFÉ PRETO. CAFÉ PODE SER COM LEITE DESNATADO. DIA 01 O INICIO ALMOÇO: OPÇÃO 01: 1 FILE DE PEITO DE FRANGO GRELHADO OU 1 FILE DE TILAPIA, 2 CSC DE ARROZ INTEGRAL, COUVE, ESPINAFRE OU BRÓCOLIS DA FORMA QUE PREFERIR, SALADA A VONTADE + UM FIO DE AZEITE DE OLIVA. OPÇÃO 02: PICADINHO DE CARNE VERMELHA, LEGUMES AO VAPOR, 2 CSC ARROZ INTEGRAL, SALADA A VONTADE + UM FIO DE AZEITE DE OLIVA

LANCHE DA TARDE: OPÇÃO 01: 1 PORÇÃO
GELATINA DIET. OPÇÃO 02: 200ML DE YOGURT 0
AÇÚCAR + 1 COLHER DE SEMENTE DE CHIA.
JANTAR: OPÇÃO 01: 1 FILE DE TILAPIA OU 1 FILE DE
PEITO DE FRANGO GRELHADO, 4CSC DE LEGUMES
AO VAPOR, SALADA A VONTADE + UM FIO DE
AZEITE. OPÇÃO 02: 1 BIFE DE FILE GRELHADO,
SOPA DE LEGUMES + UMA TORRADINHA
INTEGRAL. CEIA: OPÇÃO 01: 1 OVO MEXIDO COM 1
FATIA DE QUEIJO BRANCO. OPÇÃO 02: 200 ML DE
LEITE DESNATADO + ACHOCOLATADO DIET.

CAFÉ DA MANHA: OPÇÃO 01: OMELETE 2 OVOS, 1 FATIA DE QUEIJO BRANCO, 1 FATIA DE PRESUNTO MAGRO, 1 TORRADINHA INTEGRAL E 1 XICARA DE CHÁ VERDE OU CAFÉ PRETO. CAFÉ PODE SER COM LEITE DESNATADO. OPÇÃO 02: PANQUECA DE BANANA COM AVEIA E 1 XICARA DE CHÁ VERDE OU CAFÉ PRETO. CAFÉ PODE SER COM LEITE DESNATADO. ALMOÇO: OPÇÃO 01: 1 FILE DE PEITO DE FRANGO GRELHADO OU 1 FILE DE TILAPIA, 2 CSC DE ARROZ INTEGRAL, COUVE, ESPINAFRE OU BRÓCOLIS DA FORMA QUE PREFERIR, UMA CONCHA DE FEIJÃO, SALADA A VONTADE + UM FIO DE AZEITE DE OLIVA. OPÇÃO 02: 1 FILE DE PATINHO OU 1 CONCHA DE PATINHO MOÍDO, LEGUMES AO VAPOR, 2 CSC ARROZ INTEGRAL, UMA CONCHA DE FEIJÃO, SALADA A VONTADE + UM FIO DE AZEITE DE OLIVA. LANCHE DA TARDE: OPÇÃO 01: 1 PORÇÃO GELATINA DIET. OPÇÃO 02: 1 TAPIOCA RECHEADA COM QUEIJO BRANCO + ORÉGANO.

JANTAR: OPÇÃO 01: 1 FILE DE TILAPIA OU 1 FILE DE PEITO DE FRANGO GRELHADO, 4CSC DE LEGUMES AO VAPOR, SALADA A VONTADE + UM FIO DE AZEITE. OPÇÃO 02: 1 BIFE DE FILE GRELHADO, SOPA DE LEGUMES + UMA TORRADINHA INTEGRAL. CEIA: OPÇÃO 01: 1 OVO MEXIDO COM 1 FATIA DE QUEIJO BRANCO. OPÇÃO 02: 200 ML DE LEITE DESNATADO + ACHOCOLATADO DIET.

CAFÉ DA MANHÃ: OPÇÃO 01: OMELETE 2 OVOS, 1 FATIA DE QUEIJO BRANCO, 1 FATIA DE PRESUNTO MAGRO, 1 TORRADINHA INTEGRAL E 1 XICARA DE CHÁ VERDE OU CAFÉ PRETO. CAFÉ PODE SER COM LEITE DESNATADO. OPÇÃO 02: PANQUECA DE BANANA COM AVEIA E 1 XICARA DE CHÁ VERDE OU CAFÉ PRETO. CAFÉ PODE SER COM LEITE DESNATADO. ALMOÇO: OPÇÃO 01: 1 FILE DE PEITO DE FRANGO GRELHADO OU 1 FILE DE TILAPIA, 2 CSC DE ARROZ INTEGRAL, COUVE, ESPINAFRE OU BRÓCOLIS DA FORMA QUE PREFERIR, UMA CONCHA DE FEIJÃO, SALADA A VONTADE + UM FIO DE AZEITE DE OLIVA. OPÇÃO 02: 1 FILE DE PATINHO OU 1 CONCHA DE PATINHO MOÍDO, LEGUMES AO VAPOR, 2 CSC ARROZ INTEGRAL, UMA CONCHA DE FEIJÃO, SALADA A VONTADE + UM FIO DE AZEITE DE OLIVA. LANCHE DA TARDE: OPÇÃO 01: 1 PORÇÃO GELATINA DIET. OPÇÃO 02: 1 TAPIOCA RECHEADA COM QUEIJO BRANCO + ORÉGANO. OPÇÃO 03: SHAKE A SUA ESCOLHA.

JANTAR: OPÇÃO 01: 1 FILE DE TILAPIA OU 1 FILE DE PEITO DE FRANGO GRELHADO, 4CSC DE LEGUMES AO VAPOR, SALADA A VONTADE + UM FIO DE AZEITE. OPÇÃO 02: 1 BIFE DE FILE GRELHADO, SOPA DE LEGUMES + UMA TORRADINHA INTEGRAL. CEIA: OPÇÃO 01: 1 OVO MEXIDO COM 1 FATIA DE QUEIJO BRANCO. OPÇÃO 02: 200 ML DE LEITE DESNATADO + ACHOCOLATADO DIET.

