

Desconsidere as outras dietas que você tentou até aqui.
Agora você tem um planejamento alimentar.

Pense sobre seus hábitos.

Se você tem um hábito ruim ele está sempre esperando as deixas e recompensas certas. O que alimenta o loop do hábito, então: O anseio!! Ele é o que faz com que as deixas e as recompensas funcionem. Para que um hábito continue mudado. Comemore a cada conquista. Estamos aqui para te fazer acreditar.

CAFÉ DA MANHÃ

Estratégia matinal: 1 colher de sopa de óleo de coco

Opção 1 – Suco de 1 laranja com 2 colheres (sopa) de linhaça, 2 ovos mexidos com ervas e 1 fatia de mamão.

Opção 2 – Suco verde com 1 colher (sopa) de linhaça e chia, 1 bolinho de aveia, 1 fatia de melão.

Opção 3 – Suco de abacaxi com hortelã, 1 omelete.

LANCHE DA MANHÃ

- Opção 1: Pequena porção de sementes de abóbora (sem sal) e de girassol ou de grão de bico no açafrão tostado.

- Opção 2: 3 castanhas.

- Opção 3: 1 barra de proteínas ou de frutas.



ALMOÇO

Estratégia digestiva: 1 colher de sobremesa de azeite

- Opção 1:

½ escumadeira de arroz integral, 1 filé de merluza ou outro peixe, 3 colheres (sopa) de cenoura cozida, 1 prato cheio de salada de alface com agrião e sementes e 1 colher de sopa de azeite e temperos naturais.

- Opção 2:

1 pedaço de mandioca ou batatas, 2 ovos mexido, 3 colheres (sopa) de espinafre refogado ou couve, repolho, tomate, cenoura ralada e pepino e 1 colher de sopa de azeite e temperos naturais.

- Opção3:

1 concha de carne cozida em cubos com mandioquinha ou bife de frango ou bovino, 1 prato cheio de salada de repolho cru, tomate, rúcula, beterraba e chia e 1 colher de sopa de azeite e temperos naturais.

LANCHE DA TARDE

- Opção 1: 1 copo de vitamina de leite de castanhas com $\frac{1}{2}$ abacate com maracujá.
- Opção 2: $\frac{1}{2}$ copo de salada de frutas ou $\frac{1}{2}$ abacate e 1 banana com granola sem açúcar ou 1 pedaço de coco.
- Opção 3: 1 pote de iogurte natural com 2 morangos (ou outra fruta) e linhaça ou 2 ovos mexidos com manjericão e 1 copo de suco verde .



JANTAR

- Opção 1:
 - Salada de quinoa em grãos (com cebola, salsinha, cebolinha, pimentão, alho e uma pequena porção de atum.) ou salada com atum e ovo.
- Opção 2:
 - Sopa de legumes com batata doce/inhame e carne moída.

- Opção 3:

1 pequena porção de carne de panela/frango 3 colheres de sopa de batata inglesa, salada de folhas e legumes.

OBS: Tomar 1 xícara de chá calmante antes de dormir.