

BÔNUS EXCLUSIVO 1

Cardápio Pronto para 60 Dias

Planejamento nutricional completo semana a semana para controlar a glicose e a pressão sem ter que quebrar a cabeça pensando no que comer.

✓ 60 Dias Planejados

✓ Café, Almoço, Lanche e Jantar

✓ Sem Picos Glicêmicos

Chef Luana Queiroz · Livro Oficial de Bônus

Semana 1 • Cardápio de Desintoxicação e Estabilização

FOCO: REDUZIR RETENÇÃO E ESTABILIZAR GLICEMIA

Segunda-feira

- **Café da Manhã:** Omelete de 2 ovos com espinafre e orégano + 1 xícara de café ou chá de camomila sem açúcar.
- **Lanche da Manhã:** 1 punhado pequeno (25g) de castanhas-do-pará ou nozes.
- **Almoço:** Filé de frango grelhado ao limão + 1 prato cheio de salada de folhas verdes com azeite e tomate cereja + 2 colheres de arroz integral ou de couve-flor.
- **Lanche da Tarde:** 1 pote de iogurte natural com 1 colher de sementes de chia e canela em pó.
- **Jantar:** Sopa nutritiva de legumes com músculo desfiado e cheiro-verde.

Terça-feira

- **Café da Manhã:** Panqueca de aveia com maçã ralada e canela (Receita 1 do livro).
- **Lanche da Manhã:** 1 fatia de queijo branco com gotas de azeite e orégano.
- **Almoço:** Tilápia ao forno com crosta de ervas + brócolis cozido no vapor com alho dourado + purê leve de abóbora cabotiá.
- **Lanche da Tarde:** Mousse de chocolate 70% sem açúcar (1 porção pequena).
- **Jantar:** Lasanha saudável de berinjela com carne moída (Receita 4 do livro).

Quarta-feira

- **Café da Manhã:** Pão de queijo de frigideira low carb + chá verde com limão.
- **Lanche da Manhã:** 1 maçã pequena com casca e 1 colher de pasta de amendoim integral sem açúcar.
- **Almoço:** Strogonoff de frango saudável com creme de castanhas + arroz de couve-flor e salada de alface e pepino.
- **Lanche da Tarde:** 2 ovos cozidos com sal de ervas e azeite.
- **Jantar:** Crepioca recheada com frango desfiado e ricota.