

BÔNUS EXCLUSIVO 6

Manual das Marmitas Saudáveis (30 Combinações)

30 combinações inteligentes com guia de congelamento seguro para você organizar a comida de semanas inteiras e nunca sair da dieta fora de casa.

✓ 30 Combinações Prontas

✓ Técnicas de Congelamento

✓ Até 90 Dias no Freezer

Chef Luana Queiroz · Livro Oficial de Bônus

Como Dividir o Seu Prato / Marmita:

- **50% do Pote (Metade inteira):** Vegetais crus ou cozidos com pouco amido (abobrinha, berinjela, espinafre, couve, tomate, cenoura ralada, pepino).
- **25% do Pote (Um quarto):** Proteínas de alta absorção (frango grelhado, carne de panela magra, ovos cozidos, peixe ou tofu).
- **25% do Pote (Um quarto restante):** Carboidratos complexos de digestão lenta (arroz de couve-flor, arroz integral, purê de abóbora ou feijão/lentilha bem cozidos).