

# PROTOCOLO *DEFINITIVO*

# PARA PERDER BARRIGA

UM GUIA COMPLETO PARA UMA TRANSFORMAÇÃO TOTAL EM SUA VIDA

## Sumário

|  |    |
|--|----|
| INTRODUÇÃO .....                         | 5  |
| VAMOS COMEÇAR?!                          | 7  |
| Hidrate-se.....                          | 9  |
| Comer de 3 em 3 horas .....              | 10 |
| Reeducação Alimentar .....               | 11 |
| Ajuda dos Alimentos Termogênicos .....   | 12 |
| Alimentos que Dão Saciedade.....         | 14 |
| Benefícios da Reeducação Alimentar ..... | 15 |
| GUIA ALIMENTAR .....                     | 25 |
| Café da manhã.....                       | 26 |
| Lanche da manhã .....                    | 26 |
| Almoço .....                             | 27 |
| Lanche da tarde .....                    | 28 |
| Jantar .....                             | 29 |
| Ceia .....                               | 29 |
| PRIMEIRA SEMANA .....                    | 30 |
| 1º Dia .....                             | 31 |
| Café da manhã.....                       | 31 |
| Lanche da manhã.....                     | 32 |
| Almoço .....                             | 32 |
| Lanche da tarde.....                     | 32 |
| Merenda .....                            | 32 |
| Jantar .....                             | 33 |
| Ceia.....                                | 33 |
| 2º Dia .....                             | 33 |
| Café da manhã.....                       | 33 |
| Lanche da manhã.....                     | 33 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| Almoço .....         | 34 |
| Lanche da tarde..... | 34 |
| Merenda .....        | 34 |
| Jantar .....         | 34 |
| Ceia .....           | 34 |
| 3º Dia .....         | 35 |
| Café da manhã.....   | 35 |
| Lanche da manhã..... | 35 |
| Almoço .....         | 35 |
| Lanche da tarde..... | 36 |
| Merenda .....        | 36 |
| Jantar .....         | 36 |
| Ceia .....           | 36 |
| 4º Dia .....         | 36 |
| Café da manhã.....   | 36 |
| Lanche da manhã..... | 36 |
| Almoço .....         | 37 |
| Lanche da tarde..... | 37 |
| Merenda .....        | 37 |
| Jantar .....         | 37 |
| Ceia .....           | 37 |
| 5º dia .....         | 38 |
| Café da manhã.....   | 38 |
| Lanche da manhã..... | 38 |
| Almoço .....         | 38 |
| Lanche da tarde..... | 38 |
| Merenda .....        | 38 |
| Jantar .....         | 38 |
| Ceia .....           | 39 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| VENÇA OS DOCES .....                | 42 |
| CARDÁPIO DAS PRÓXIMAS SEMANAS ..... | 44 |
| Café da manhã.....                  | 45 |
| Lanche da manhã.....                | 46 |
| Almoço .....                        | 46 |
| Lanche da Tarde .....               | 47 |
| Jantar .....                        | 48 |
| Ceia .....                          | 49 |
| Café da manhã.....                  | 51 |
| Lanche da manhã.....                | 52 |
| Almoço .....                        | 52 |
| Lanche da tarde .....               | 53 |
| Jantar .....                        | 54 |
| Ceia .....                          | 55 |
| Café da manhã.....                  | 56 |
| Lanche da manhã.....                | 57 |
| Almoço .....                        | 57 |
| Lanche da tarde .....               | 59 |
| Jantar .....                        | 60 |
| Ceia .....                          | 62 |

## INTRODUÇÃO

Parabéns por tomar a decisão de mudar a sua vida!!

Eu, infelizmente, demorei muito e precisei passar por situações realmente perigosas para entender e descobrir o caminho mais seguro para uma vida mais saudável e um corpo magro e definido.

Nós, seres humanos, tendemos sempre a procurar atalhos e caminhos fáceis para conquistar nossos objetivos, e nem sempre nos damos conta dos perigos existentes nesses atalhos.

Eu sempre tive um corpo bacana, e foi depois do casamento e filhos que engordei e não consegui mais voltar ao peso de antes.

Tentei dietas da moda, como a do ovo, aquela dukan, dieta da sopa... essas coisas funcionavam por um tempo, mas depois eu logo recuperava o peso perdido e mais um pouco.

Chás milagrosos, misturas estranhas, o que eu achava com a promessa de emagrecimento rápido, eu testava.

A pior experiência e que me fez “acordar pra vida”, foi depois de tomar um remédio para emagrecer e ir parar no hospital. Fiquei 3 dias em coma na UTI. Quase deixei meus filhos sem mãe...

Depois disso parei de procurar milagres. Mas ainda queria ter mais saúde e meu corpo da juventude de volta.

Esse protocolo é o resultado da minha melhor fase. Trouxe os resultados que eu desejava, perdi toda a gordura da barriga que tinha acumulado durante anos.

Não é apenas uma dieta, é um estilo de vida. Até hoje tenho prazer em cuidar da minha alimentação. E os cardápios sugeridos aqui, ainda estão no meu dia a dia.

No começo você pode demorar para se adaptar. Principalmente se estiver acostumada a consumir muitos doces, refrigerantes, massas e frituras. Mas você vai se adaptar e principalmente aprender a fazer escolhas melhores.

E não pense que tirei completamente da minha vida os doces e guloseimas. Tenho 2 crianças em casa e não sou de ferro! Toda semana aqui em casa temos o dia do lixo! É quando aproveito para comer uma lasanha, sobremesa, pedimos pizza, ou simplesmente saímos para jantar!

No começo tente manter o máximo possível a alimentação sugerida aqui, e com o tempo saberá quando adicionar o seu próprio dia do lixo! Não desista! Lute pelo seu objetivo e alcançará resultados excepcionais!

Estou aqui para te ajudar e orientar!

Qualquer dúvida que apareça no caminho, me envie um email!

[contato@sequei.com](mailto:contato@sequei.com)

*Camila Martins*

## VAMOS COMEÇAR?!

O Protocolo Definitivo para Perder Barriga traz uma sugestão de planejamento alimentar com base em minhas experiências próprias (o que funcionou pra mim) e orientações de nutricionista. O objetivo é fazer com que você se alimente de maneira mais saudável, além de perder barriga, é claro. No entanto, o emagrecimento será um efeito colateral, pois o principal é ter de volta sua vitalidade, bem-estar e autoestima.

A alimentação é um dos pilares mais importantes para recuperar o equilíbrio do organismo. Esteja em dia com a sua saúde por meio de uma reeducação alimentar.

Para acabar com o efeito sanfona e emagrecer de vez, reeducar a relação com a comida é o melhor jeito. A reeducação alimentar nada mais é do que se alimentar de forma equilibrada, sem restrições. É aprender que pode comer de tudo, sem excessos.

Por mais simples que possa parecer, é o que funciona. Nada de dietas mirabolantes.

Tenha como base da sua alimentação:

- Frutas
- Legumes
- Peixes e cortes de carnes magras



- Grãos, cereais e sementes integrais

Adotando uma dieta com estes alimentos saudáveis como base, automaticamente você se livra de:

- Bolos
- Biscoitos
- Refrigerantes
- Sanduíches
- Feijoada
- Frituras
- Lasanha

Você irá conseguir alcançar o que almeja, e vai conseguir perder sua barriga, bem como reeducar sua alimentação.

E o melhor de tudo, sem focar no que não pode comer. Se o foco da alimentação for tudo que necessita entrar, será muito mais fácil de eliminar definitivamente os maus hábitos. Então, o emagrecimento será uma das consequências dos seus hábitos de vida mais saudáveis.

Vamos ao que interessa e para isso algumas dicas para seguir e alcançar seus objetivos.

## Hidrate-se

Primeira e mais importante dica é manter o corpo hidratado. O ideal é ingerir entre 1,5 a 2 litros de água, no mínimo. Mas a necessidade de água pode chegar até 3 litros para pessoas maiores.

A água, que não tem calorias, contribui para a desintoxicação, fazendo uma limpeza do nosso corpo. Caso você tenha dificuldades para tomar água, faça águas aromatizadas. Pode colocar suco de um limão, gengibre, morango, casca de laranja ou ervas, o que não faltam são possibilidades. Tomar chá natural, sem açúcar, também ajuda na ingestão diária de líquidos necessários.

Prefira as ervas soltas do que saquinhos de chá, pois é mais puro. Uma sugestão de chás possíveis para o emagrecimento são: Chá verde e hibisco

Busque qual é o mais indicado para você, pois podem conter algumas contraindicações.

Não preciso nem dizer aqui que refrigerantes, sucos industrializados e até sucos naturais com açúcar, não são



recomendados. A quantidade de açúcar é altíssima, disparando o açúcar no sangue - o que faz engordar.

## Comer de 3 em 3 horas

Esta recomendação de se alimentar no intervalo de 3 em 3 horas é para que o nível de glicose no sangue se mantenha estável. Com



isso você vai sentir menos fome, além de que a concentração em tarefas do seu dia deve aumentar.

O segredo é diminuir a quantidade de alimentos em cada refeição e aumentar o número de vezes em que se alimenta no dia.

O pensamento é: não precisa comer tanto, pois logo vai comer novamente. O planejamento alimentar para sua reeducação conta com as seguintes refeições diárias:

- Café da manhã
- Lanche entre almoço e café
- Almoço
- Lanche entre jantar e almoço
- Jantar

## - Ceia

Caso você tenha dificuldades para alguma das refeições, tente diminuir a quantidade de comida na anterior. Por exemplo, se estiver com dificuldade em fazer o lanche entre o almoço e o café, coma menos no café da manhã. Se a dificuldade for no café, diminua jantar e ceia.

## Reeducação Alimentar

Com a diminuição de produtos industrializados em sua alimentação, o seu paladar deve ficar mais acentuado. Isto porque este tipo de produto contém uma série de aromatizantes e realçadores de sabor, que prejudicam o paladar. Após iniciar uma alimentação com base em vegetais e frutas, além de outros alimentos saudáveis, os gostos vão ficando melhores.

Caso seu problema for em relação ao gosto do alimento, experimente-o de outra forma, mude o preparo. Assim, ainda é possível aproveitar os benefícios de seus nutrientes. Crie patês, pique e coloque no arroz ou



no meio da panqueca. Use alho e ervas para que seus pratos fiquem mais saborosos. Assim, a aceitação aos novos alimentos será mais fácil nesse processo de reeducação alimentar.

**Dica:** Para não cair em alguma armadilha e sair do seu planejamento alimentar, deixe à vista somente os alimentos saudáveis. Principalmente de noite, quando estamos mais propensos a comer besteiras e acabamos abusando de alimentos pré-preparados. Manter os alimentos saudáveis sempre à vista, em lugar de destaque na sua geladeira e despensa é uma boa. Enquanto isto, as guloseimas devem ficar bem escondidas. O ideal seria não comprar esses alimentos aos quais acabamos recorrendo quando as vemos. Porém, se elas estiverem na sua casa, evite que atrapalhem o Protocolo e sua a reeducação alimentar

## Ajuda dos Alimentos Termogênicos

Os alimentos termogênicos aumentam comprovadamente o gasto de energia pelo corpo. São queimadores naturais de gordura e aceleram seu metabolismo, incentivando a perda de peso mesmo quando não estamos nos dedicando a atividades físicas. Aliás, é neste momento que os termogênicos devem ser usados, quando estamos paradas.

Isso acontece, uma vez que os alimentos termogênicos elevam a temperatura do organismo, que trabalha para que a mesma volte ao normal, aumentando assim o gasto calórico.

Só para listar alguns exemplos, os melhores alimentos termogênicos para emagrecer são:

- pimenta caiena
- gengibre
- chá verde
- óleo de coco
- café
- canela
- chá mate verde (chimarrão ou tereré)



Estes alimentos vão trazer energia para o corpo e calor, fazendo suar. Por este motivo, até melhoram a circulação. Além deles, a linhaça, chia e peixes gordos contém ômega 3 que também é importante para a boa circulação e saúde do coração, além de ajudar na proteção do cérebro.

## Alimentos que Dão Saciedade

Muitas vezes quando fazemos dieta, estamos sempre sentindo fome, principalmente em dietas restritivas, com baixo consumo calórico, que visam efeito rápido. Sendo que na maioria das vezes não trazem o resultado proposto e quando trazem são impossíveis de serem mantidos, já que são dietas de curto prazo.

O segredo é a reeducação alimentar, para que sua mente e corpo contribuam para seu emagrecimento. Para ajudar a superar esta eventual fome, você pode apostar em alimentos que dão a sensação de saciedade.

Os alimentos ricos em gorduras boas, proteínas, fibras e água fornecem mais saciedade. Vale lembrar que alimentos que não são saudáveis costumam ser digeridos rapidamente, virando tecido adiposo. Quando o carboidrato é integral, a digestão também costuma ser mais demorada, do que os carboidratos refinados.

Sendo assim, manter estes alimentos como base das suas refeições, irão te manter saciado. Além disso, fornece os nutrientes importantes para o corpo. Muitas vezes a fome e a vontade de comer determinadas coisas é um mecanismo do organismo para obter vitaminas e minerais que estão em falta. Nutra seu corpo!

## Benefícios da Reeducação Alimentar

Frituras, açúcares de vários tipos e carboidratos simples são a base da dieta da maior parte da população. Por isso, é importante você conseguir saber quando o carboidrato é simples e quando é complexo.

O nosso organismo converte todos os carboidratos em glicose, que por sua vez é o combustível da célula para a produção de energia e calor, que usamos todos os dias. A glicose no sangue, ou seja, a glicemia, nada mais é do que o açúcar da dieta no sangue. Os carboidratos simples, como o próprio nome diz, viram açúcar no sangue de forma mais fácil porque sua estrutura é mais simples de digerir. Os carboidratos complexos demoram mais a virar glicose, vão liberando açúcar aos poucos, o que é mais saudável.

Os carboidratos simples, podem ser encontrados:

- mel, açúcar mascavo
- açúcar refinado, xaropes
- sucos industrializados
- sucos naturais
- chocolate, bombom
- balas e pirulitos



- biscoitos
- frutas

Os carboidratos simples, que só fornecem açúcar aos montes e poucas fibras, vitaminas e minerais precisam ser evitados. Isto porque faz com que haja uma oscilação nas taxas de açúcar no sangue, ocasionando picos de energia. Causa agitação, diabetes e engorda.

Os carboidratos complexos ou compostos, são formados por várias moléculas de polissacarídeos. Por este fator os carboidratos complexos demoram mais para se transformar em açúcar. Sendo que as suas moléculas vão gradativamente para o interior das células, mantendo assim o nível de glicose em nosso organismo estável. Especialmente quando o carboidrato é integral como as farinhas integrais, os grãos inteiros, demoram mais a liberar energia.

Caso ocorra um aumento exagerado da glicemia, o açúcar será estocado em forma de gordura. Se esta energia for usada antes da próxima refeição, não acarreta no ganho de peso. É importante salientar que para queimar esta gordura estocada é necessário liberar um hormônio chamado glucagon.

Quando consumimos muitos alimentos de alto índice glicêmico, o hormônio insulina é liberado em excesso. Os picos de insulina

impedem a liberação do glucagon, pois são opostos. Sem a liberação do hormônio correto, a gordura estocada não é queimada. Portanto, não haverá perda de peso, pelo contrário.

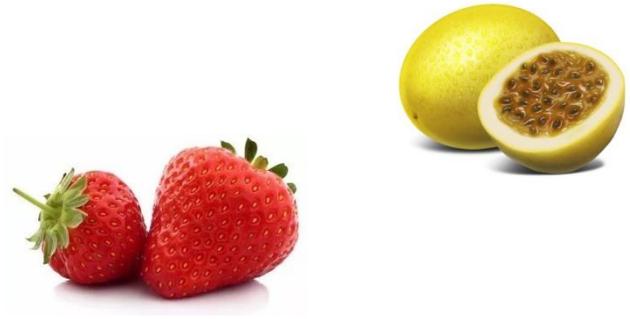
Sabe-se que o corpo humano precisa ter diariamente sua dose necessária de nutrientes: todas as vitaminas, minerais, proteína, carboidratos + fibras e alguns tipos de gordura para se manter equilibrado. O que deve acontecer no caso do carboidrato é que deve haver um equilíbrio. O problema é a quantidade consumida por nós, e ainda, o carboidrato contido num alimento nada saudável. Isto gera uma inflamação crônica ao corpo, contribuindo para excesso de peso. Mesmo quem não sofre com excesso de peso tem problemas com esta alimentação desregulada, que gera muitos sintomas e doenças.

Por isso, a estratégia mais inteligente para emagrecer é evitar os carboidratos simples e pouco saudáveis e focar na ingestão de carboidratos com baixo índice glicêmico. Frutas são uma verdadeira armadilha, pois tem frutose, que é um tipo de fonte de carboidratos simples. Sendo assim, comer muitas frutas juntas pode gerar também um excesso de insulina. O pior mesmo é o suco, quando vai muitas frutas batidas juntas, porque o liquidificador destrói as fibras e junta frutose demais. Se coar e botar açúcar, piora de vez!

Quando puder coma a fruta inteira, natural, com casca, porque é onde está as fibras. O bagaço da laranja também é ótimo. Outra dica são as sementes que sejam ricas em fibras, a chia é um bom exemplo disso, que podem ser consumidas com as frutas.

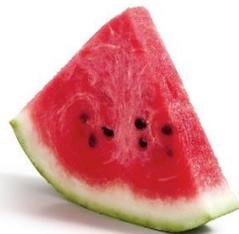
Dito isso, as frutas mais indicadas para dieta, porque são frutas low carb:

- maracujá
- morango
- kiwi
- abacaxi
- framboesa, amora e mirtilo



Outras frutas indicadas, porque contém bastante água, e apesar de terem alto índice glicêmico, a carga glicêmica, que é mais importante não é alta. O que significa que não vai aumentar o açúcar no sangue. São elas:

- melancia
- melão



E ainda, outras frutas ricas em gorduras boas que dão saciedade, são termogênicos ou antioxidantes e até ajudam no emagrecimento:

- coco (pode comer pedacinhos no lanche ou usar em receitas)
- abacate
- açai - sem xarope de guaraná



Recentemente observamos que a dieta low carb é um fenômeno mundial, número que só cresce. Já existem pessoas que conseguiram retirar completamente os carboidratos de sua alimentação, a chamada dieta cetogênica. Porém, é um plano bem difícil de seguir. É possível sim uma redução drástica, porém, zerar é quase impossível. Isto porque até nos legumes e leguminosas tem carboidratos. Além do que, já vimos que o nosso organismo precisa de carboidratos para se manter equilibrado.

A redução de carboidratos, aliás é uma excelente escolha para quem está acima do peso. Isso porque sem excessos de carboidratos, o organismo utiliza a gordura estocada para fabricação de energia, o que acarreta na perda de peso. Porém,

aqui falamos em redução para chegar numa quantidade adequada, porque comemos muito mais do que precisamos.

A dieta cetogênica, zero carb, possui comprovações científicas que traz alterações benéficas no metabolismo. Isto porque ao ficar sem glicose para o cérebro, o corpo precisa produzir energia de outras formas. É somente com a exclusão quase total de carboidratos que os corpos cetônicos são produzidos e os benefícios são aproveitados. Porém, sabemos que é bem difícil seguir uma dieta cetogênica, que possui no máximo 50 gramas de carboidrato por dia, o que é bem pouco.

Seguir uma dieta low carb é bem diferente, porém não tem muito fundamento. O importante é só não exagerar e reduzir um pouco os carboidratos, mas sem criar uma proibição ou fobia. Até porque se tentar fazer uma dieta low carb ou cetogênica, mas furar de vez em quando, não tem formação de corpos cetônicos. Para diminuir a proporção de carboidratos, a dieta low carb aposta no uso de proteínas e gorduras boas. Isto é uma dica bem interessante que pode ser aproveitada para diminuir e equilibrar o consumo de carbos.



As proteínas fornecem aminoácidos para nosso organismo, que por sua vez são indispensáveis para nós. São elementos essenciais para os músculos e formação de colágeno da pele e articulações. As proteínas também têm importante papel na produção de enzimas, hormônios, assim como regula o sistema imune. Logo são de vital importância para muitas funções metabólicas, motoras e estruturais.

As proteínas de origem animal são onde encontramos os índices mais elevados de proteínas e todos os aminoácidos essenciais. O que não quer dizer que não possam ser obtidas de outra maneira. Refeições vegetarianas ou veganas podem ser super saudáveis. É possível sim a adequação de proteínas e carboidratos sem ingestão de proteína animal. Caso você não seja vegetariano, de preferência por peixes pequenos, frutos do mar ou até mesmo cortes magros de porco como lombo. Frango e outras aves não devem ser consumidas com pele, pois é onde acumulam-se toxinas e colesterol. Em caso de carne vermelha, opte por carnes magras como alcatra, filé mignon e patinho, por exemplo.



Em relação ao leite, tomar leite desnatado é coisa do passado. O melhor é aproveitar o alimento integral, como vem da natureza.

Melhor que seja um leite mais natural possível, pois até o leite industrializou quando entrou na caixinha. Escolha leite orgânico, produzido com mais cuidado ou ainda, leite de saquinho.

Os queijos crus são os mais indicados, ou ainda, os queijos mais artesanais de qualquer tipo. Evite a qualquer custo aqueles queijos ultraprocessados que imitam cheddar ou qualquer outra variedade, em fatias estranhas embaladas um à um. Aquilo nem deveria chamar queijo. Da mesma forma, que iogurtes altamente industrializados não são saudáveis. Iogurte deve ter apenas leite e probióticos, que são o fermento bom, cheio de bactérias legais para nós. No máximo mel e frutas para adoçar. Adoçantes artificiais nem pensar!

Já as gorduras também são fundamentais para a hidratação da pele e cabelos, bem como para a produção de hormônios sexuais, incluindo a testosterona que produz massa magra.

Abacate, azeite extra virgem de verdade, óleo de coco, azeite de dendê, além de castanhas, amendoim, nozes e amêndoas. Enfim, qualquer gordura mais natural, que não seja extraída por solventes ou modificadas como os óleos de cozinha. A manteiga não é uma opção tão ruim também, prefira sem sal. Já as margarinas são péssimas.



Com a reeducação alimentar correta, além de todos os benefícios já citados, você também terá regularização de seu funcionamento intestinal. A saúde intestinal pode até indiretamente ajudar na perda de peso, já que ajuda em todo funcionamento do corpo. Além disso, no intestino é secretado hormônios da saciedade.

Só de ir ao banheiro regularmente, você já ajuda sua saúde intestinal, mantendo assim o intestino funcionando todos os dias. Assim, elimina tudo que não precisa mais, o que contribui direto para sua saúde de forma geral. Quando este fluxo não é regular, o intestino acumula toxinas e microorganismos na região intestinal, o que pode inclusive aumentar as chances de câncer intestinal. Isto também causa o aspecto inchado da barriga, que pode até ser doloroso quando aperta o abdômen.

Este protocolo vai trazer em sua primeira semana um planejamento com cardápio com alimentos que estimulem e façam com que você elimine esses líquidos retidos, o que vai ajudar na queima de gordura natural.

**Dica:** para facilitar seu protocolo, prepare as refeições com antecedência, aproveite que todo planejamento, cardápio, já estão disponíveis. Deixe tudo pronto, suas refeições principais e lanches, para apenas consumir eles, sem trabalho, nos horários necessários. Como se trata de uma reeducação alimentar, pode ser necessário ir fazendo os ajustes aos poucos até chegar na dieta ideal. No caso de fome, adicione mais frutas ao seu cardápio.

O Protocolo Definitivo para Perder Barriga conta com um planejamento alimentar e será necessário o seu comprometimento para o sucesso. No Guia Alimentar no próximo capítulo você pode ver como substituir determinados alimentos da mesma classe, para facilitar e te dar mais opções, tudo para manter o protocolo.

# GUIA ALIMENTAR



## Café da manhã

Invista em frutas in natura, cereais integrais como aveia, quinoa, amaranto, além de pães integrais sem açúcar, de fermentação natural de preferência. Tapioca pode também, acompanhada de ovos ou de chia para reduzir o índice glicêmico. As oleaginosas como amendoim e castanhas também são boas para comer com frutas ou passar no pão.



Para beber, priorize sucos naturais, água de coco, chás naturais ou café puro. Ovos ou patê de feijão ou de grão de bico são boas fontes de proteína, bem como iogurte natural, leite de vaca integral de boa qualidade. O leite vegetal natural é uma boa também, contudo, não supre proteínas. Vitaminas contendo estes alimentos também são bem saudáveis para quem não curte comer muitas coisas.

O café da manhã ideal, deve abranger 20% do seu consumo diário, cerca de 400 kcal.

## Lanche da manhã

Esta refeição deve ser leve e rápida, com alimentos de baixo índice glicêmico, aqueles com açúcar de absorção lenta. Invista nas frutas

combinadas à um pouco de castanhas ou semente de chia ou palitinho de vegetais com molho de tahine. Sempre alimentos naturais e integrais. Para beber, você pode optar por sucos naturais, chás ou água de coco.



O lanche da manhã ideal, deve abranger 5% do seu consumo diário, cerca de 100 kcal.

## Almoço

No almoço, o prato ideal deve conter:



- Dois tipos de vegetais: legumes e verduras, crus ou cozidos, de cores diferentes. Quanto mais cor, melhor!
- Uma fonte de carboidrato: arroz integral, quinoa, mandioca ou farinha de mandioca, batata doce, mandioquinha ou macarrão integral.
- Uma fonte de proteína animal (ovo, pescados, carnes) e/ou fonte de proteína vegetal (feijão branco, lentilha, ervilha, grão de bico, feijão preto, feijão cariocinha e etc)

Para beber, utilize sucos naturais ou chás.

O almoço ideal deve abranger 30% do seu consumo diário, cerca de 600 kcal.

## Lanche da tarde

Faça lanches com carboidratos saudáveis, evite os refinados, proteínas e gordura boa. Nada de frituras ou preparações com farinha de trigo refinada. Dê preferência aos alimentos naturais e integrais. Sugiro iogurte sem açúcar com frutas secas, sementes e castanhas. É maior do que o lanche da manhã para aguentar bem o pique durante toda a tarde. Pense que é uma mini-refeição. Também pode ser um sanduíche super saudável. Nada de pão integral de mercado com peito de peru. É muito industrializado e não vale a pena. Frutas in natura também são uma boa.



O lanche da tarde ideal, deve abranger 15% do seu consumo diário, cerca de 300 kcal.

## Jantar

Faça uso de carboidratos e proteínas, de preferência, pescados ou proteínas de origem vegetal. Alimentos de simples digestão. Gorduras, vitaminas e minerais devem ser oferecidos ao nosso organismo de forma adequada, frutas e verduras, bem como

leguminosas e/ou cereais integrais são mais apropriadas para essa refeição. Para beber, tente água aromatizada, água com limão ou nada.

O jantar ideal, deve abranger 25% do seu consumo diário, cerca de 500 kcal.



## Ceia

Escolha um alimento rico em proteína. Se preferir, pode adicionar um carboidrato leve, como uma fruta, por exemplo, ou ainda, uma torrada integral.

A ceia ideal deve abranger 5% do seu consumo diário, cerca de 100 Kcal.



# PRIMEIRA SEMANA



Este cardápio contém sete refeições, partindo do pressuposto que a mudança na sua rotina possa te causar mais fome, até que seu organismo se adapte. Tudo depende do quanto você comia e a qualidade da comida.

O importante é ouvir o seu organismo e seguir o planejamento o quanto possível. Se for pouca comida e desejar comer mais, coma consciente e tenha em mente que a qualidade da comida é ainda mais importante do que as quantidades. Isto significa que se você permanecer com fome após a refeição, não vá atacar outras guloseimas, e meter o pé na jaca totalmente. Equilíbrio. Ouça o seu próprio corpo. Autoconhecimento é essencial no processo de reeducação alimentar.

## 1º Dia

### Café da manhã

Suco detox:

- Uma folha de couve.
- Meio limão espremido.
- Um terço de pepino sem casca
- ¼ de maçã
- Cento e cinquenta ml de água de coco ou água mesmo.



Obs: A água de coco, dependendo da região, pode ter um custo mais alto. Você pode fazer a troca por algum tipo de chá de ervas feito em casa.

### Lanche da manhã

- Crepioca
- Rúcula com tomate
- Fruta



### Almoço

- Salada de mix de folhas verdes à vontade.
- Duas colheres de sopa de cenoura ralada.
- Duas colheres de sopa de farofa de mandioca com integral com dendê
- Um filé de peixe assado no papilote, cerca de 120gr.

Opte por tilápia, pescada, ou ainda, merluza, pintado. Procure por peixes de rios e mares próximos do lugar onde mora.

### Lanche da tarde

- Seis morangos

### Merenda

- Um pote de iogurte natural sem açúcar
- 1 colher de sopa uvas-passas



- 1 colher de sopa de castanha

## Jantar

- Salada à vontade
- 2 colheres de sopa de molho de tahine ( ½ colher de sopa de tahine, meio limão espremido, ½ colher de sopa de água, uma pitada de sal)



- Omelete de espinafre com 3 ovos, espinafre, alho e azeite
- 4 colheres de sopa de quinoa em grãos cozida com pimentão e cenoura

## Ceia

Uma banana-prata amassada com canela

## 2º Dia

### Café da manhã

- Uma unidade de iogurte natural com uma colher de sopa de mel verdadeiro.
- Três colheres de sopa de mix de sementes (girassol, abóbora, chia, linhaça)

### Lanche da manhã

- 1/2 mamão papaia.

- 1/2 colher de sopa de chia

## Almoço

- Salada verde à vontade.
- Três colheres de sopa de abobrinha ralada refogada rapidamente com azeite e alho.
- Quatro colheres de sopa de massa integral com molho de tomate caseiro.
- Um filé de frango grelhado com alecrim, cerca de 150 gr.



## Lanche da tarde

- Duas colheres de amendoim sem casca e sem sal;

## Merenda

- Uma fruta de sua preferência com aveia.

## Jantar

- Salada verde à vontade.
- Duas colheres de sopa de vagem cozida.
- Uma colher de sopa de arroz integral.
- Um pedaço de lombo assado com limão.

## Ceia

- Três fatias de abacaxi, salpicados com raspas de limão e hortelã à gosto.



## 3º Dia

### Café da manhã

Um copo de suco detox.

- Uma folha de couve.
- Meio pepino.
- um limão espremido
- Meia cenoura.
- Hortelã à gosto
- Água.



### Lanche da manhã

Creme de abacate (pode bater um dia antes e deixar na geladeira, bolsa térmica com gelo)

- 2 colheres de sopa de abacate;
- Uma colher de sopa de cacau
- Uma colher de sopa de melado;

### Almoço

- Salada verde à vontade.
- Um quarto de pimentão, sem a pele, grelhado com azeite
- Meia mandioca média, cozida e amassada.
- Um filé de frango grelhado, cerca de 120 gr.

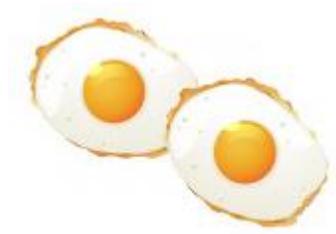


## Lanche da tarde

- 3 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de frutas secas
- ½ colher de café de canela

## Merenda

- 4 Quadrinhos de coco seco.
- Dois damascos.



## Jantar

- Salada verde à vontade.
- Duas colheres de sopa de moranga cozida no vapor
- 1 filé de peixe, cerca de 120gr.

## Ceia

- Uma maçã salpicada com canela à vontade.

## 4º Dia

### Café da manhã

- Tapioca com: • 1 colher de sopa de chia • 1 colher de chá de tahine.
- 1 banana picada

### Lanche da manhã

- Meia manga picada

## Almoço

- Salada verde à vontade.
- Duas colheres de sopa de arroz integral.
- Um bife de carne bovina grelhada, cerca de 100 gr.

## Lanche da tarde

- Uma mexerica.

## Merenda

- Guacamole (abacate com cebola, tomate, salsinha, pimenta e limão) com 5 mini-torradinhas de arroz.

## Jantar

- Salada verde à vontade.
- Um tomate assado recheado com quinoa e ervas.
- Escabeche de sardinha (sardinha na pressão com temperos), cerca de 150gr.

## Ceia

- Duas castanhas-do-pará. Caso não ache, pode optar por castanha de caju.



## 5º dia

### Café da manhã

- Um copo de suco detox (duas laranjas, 20 folhas de agrião, um pedaço de 1cm de gengibre, água)

### Lanche da manhã

- Duas torradas integrais.
- Uma fatia de ricota light, cerca de 25 gr.



### Almoço

- Salada verde à vontade.
- Duas colheres de sopa de couve-flor assada com ervas e azeite.
- Duas colheres de sopa de arroz integral.
- Um hambúrguer no prato, cerca de 120 gr.

### Lanche da tarde

- Quatro damascos.

### Merenda

- Uma unidade de iogurte natural
- Duas unidades de cookies integrais, sem açúcar refinado.

### Jantar

- Salada verde à vontade.

- Meia berinjela grelhada.
- Uma colher de sopa de arroz integral.
- 1 pedaço de carne de panela (120gr)

## Ceia

- Um kiwi grande.

O cardápio é propositalmente de cinco dias, para que nos 2 dias restantes você mesma monte o seu planejamento. Tudo com base nas informações do capítulo “Guia Alimentar” e em seu autoconhecimento. Você irá aprender a controlar quando vale a pena sair da rotina alimentar e quando aquilo te faz mais mal do que bem. De vez em quando é saudável. Mantendo é claro às restrições a doces e carboidratos simples. A ideia é facilitar sua reeducação alimentar e não o contrário, pense bem antes de sair do planejamento.

As dificuldades que você encontrou nesta primeira semana do Protocolo definitivo para perder a barriga, são normais. Agora é seguir em frente e se manter firme. Não desanime frente à uma dificuldade e bote tudo a perder. Vá se adequando aos poucos. Lembre-se priorize sempre verduras e legumes com baixas quantidades de carboidratos, que é o caso de:

1. abobrinha

2. couve-flor
3. brócolis
4. couve
5. couve de bruxelas
6. vagem
7. nabo
8. rabanete
9. repolho
10. acelga
11. escarola
12. cogumelos
13. pimentão
14. aspargos
15. alho poró
16. alface-roxa
17. rúcula
18. berinjela
19. cebola
20. espinafre
21. chicória



## 22. agrião

**Dica:** Coma focada no momento, com calma e tranquilidade. Mesmo que seja difícil, tire esse momento para você e sua saúde. Não coma na frente da tv ou do computador. Preste atenção no que está comendo. É o que chamam da meditação mindfulness, que está sendo aplicada para ajudar na dieta. Nada mais é do que focar no presente, sem preocupações com o futuro ou passado.

Quando você come rápido, ingere mais do que necessita, isso por que nosso estômago demora cerca de 20 minutos, após o início da refeição, para enviar a informação de saciedade ao cérebro. Por isso você deve mastigar bem, saborear e comer lentamente. Botando isso em prática já vai notar que a quantidade de alimentos será menor em seus pratos. Procure colocar os talheres na mesa enquanto mastiga, isso também vai ajudar a comer mais devagar. Observe sua postura durante as refeições e sente de maneira correta e confortável.

Com certeza você já ouviu alguém falar para não beber durante a refeição. De fato você deve evitar a ingestão de bebidas enquanto se alimenta, isto porque o líquido faz com que o estômago fique com mais volume, mais dilatado. Com o tempo, isto faz você comer mais. Mas, o mais importante é que a água, ou outros líquidos, diluem o ácido do estômago, que é essencial para digerir a comida. Então pode piorar sintomas de má digestão como estufamento,

peso. Tome o menos possível. Com limão, gengibre ou abacaxi que tem propriedades digestivas.

## VENÇA OS DOCES

Uma das maiores dificuldades que as pessoas costumam ter no Protocolo Definitivo para Perder Barriga, são comer doces. Mas esta vontade que você pode estar sentindo vai passar. Isto é



causado por um vício de suas papilas gustativas no sabor dos doces. Com o tempo isso vai passar. Quanto menos açúcar você consumir, menos vai querer e maior será o seu sucesso na reeducação alimentar.

Caso a vontade esteja incontrolável, coma o doce! Aproveite e, ainda assim, tente fazer no momento de sobremesa, após a refeição, para exagerar menos. Isto porque comer o doce com fome vai fazer você comer muito mais do que quer.

Depois da refeição seu organismo vai estar saciado e vai ficar satisfeito com uma quantidade menor de açúcar.

Algumas maneiras de diminuir a vontade de consumir doces são, mascar chicletes sem açúcar e escovar os dentes logo após comer, o gosto da pasta vai ajudar a reduzir a vontade de comer doces, já

que costumam ser mais doces ou pelo menos tiram o gosto salgado que pode desencadear esta vontade.

Ninguém falou que ia ser fácil, mas dificuldades e percalços fazem parte de todo caminho. Se você quer uma vida mais saudável, quer comer melhor, quer se reeducar alimentalmente, alguns esforços serão necessários. Agora o Protocolo definitivo para perder barriga traz um cardápio com opções variadas para um período de até quatro semanas. Lembrando sempre que você pode substituir os alimentos usando as informações do capítulo “Guia Alimentar”.

# **CARDÁPIO DAS PRÓXIMAS SEMANAS**



## Café da manhã

### Opção 1 - Suco verde

Bata no liquidificador com 200 ml de água: • Uma folha de couve • Meio maracujá • E duas unidades de ameixa seca.

Consuma com uma fatia de pão de forma integral sem açúcar e geleia natural sem açúcar.



### Opção 2 - Suco laranja

Bata no liquidificador: • Meio mamão papaia sem sementes • Meia cenoura. • Uma laranja. Consuma com pedaço de batata-doce assada com canela

### Opção 3 - Suco rosa

Bata no liquidificador: • 200 gramas de melancia • 200 gramas de morangos com gelo à gosto. • 1 fatia de beterraba.

Consuma com uma crepioca de rúcula com ricota

### Opção 4

- Um quarto de mamão papaia picado com flocos de aveia.
- Uma xícara de café sem açúcar ou adoçante.

## Lanche da manhã

**Opção 1:** Uma tâmara recheada com uma castanha do pará.

**Opção 2:** Uma xícara de sementes de girassol torrada com açafrão.

**Opção 3:** Uma ameixa seca, um damasco recheado com um pedaço de coco.

**Opção 4:** Uma unidade de iogurte natural.



## Almoço

### Opção 1

- Salada de folhas (Alface-roxa, beterraba e cenoura refogada).
- Um filé de peixe assado em papelote sobre espinafre refogado.
- Quatro colheres de sopa mandioca assada.

### Opção 2

- Salada de alface com rabanetes e cenouras em rodelas.
- Quatro colheres de sopa de arroz integral com lentilha e frango desfiado e brócolis assado com molho tahine.

### Opção 3

- Salada de painço cozido com tomate, hortelã, cebola e pepino picados.
- 3 colheres de sopa de grão de bico cozido com cenoura e açafrão
- 4 pedaços de couve-flor assada
- 150 g de iscas de frango grelhado

#### **Opção 4**

- 100 gramas de isca de filé bovino magro.
- Duas colheres de sopa de arroz integral
- Uma colher de sopa de feijão.
- Meio alho poró grelhado com azeite.

### **Lanche da Tarde**



#### **Opção 1**

- Uma rodela de abacaxi grossa grelhada com canela.
- Uma colher de sopa de amendoim sem casca e sem semente;

#### **Opção 2**

- Uma xícara de chá de salada de frutas (maçã, mamão, maracujá, morango, kiwi) com uma colher de sopa de linhaça dourada.

### Opção 3

- Uma tapioca recheada com maçã assada com canela
- Uma colher de sobremesa de amaranto em flocos.

### Opção 4 • Uma Pêra.

### Opção 5

- Meia lata de Atum com um pouquinho de maionese enrolado na folha de acelga ou alface;

## Jantar

### Opção 1

- Salada de chicória, beterraba e limão espremido.
- Uma omelete feita com três ovos e abóbora assada com alecrim.



### Opção 2 • Um prato de sopa de feijão com couve;

### Opção 3

- Um prato de sobremesa de salada de folhas variadas
- Uma posta de peixe cozido com tomate, pimentão e leite de coco com 2 colheres de sopa de farinha de mandioca torrada.

#### **Opção 4**

- Um prato raso de salada de acelga.
- Cenoura ralada, 1 colher de sopa de milho. Tempere com um fio de shoyu light ou macrobiótico.
- Um pedaço de quibe de carne com quinoa.

### **Ceia**

**Opção 1:** Um copo de leite vegetal batido com uma banana congelada e 1 colher de café de canela.

**Opção 2:** Duas Castanhas

**Opção 3:** Uma xícara de suco de uva

**Opção 4:** 2 colheres de sopa de abacate com limão e canela, sem adoçante. Se quiser coloque uma colher de chá de mel ou melado.

A presença de proteínas no menu precisa aparecer em todas as refeições. Em carnes, peixes, atum



em lata e até no feijão, lentilha, ervilha, amendoim, aveia, quinoa ou chia. Em menor ou maior quantidade, estes alimentos contêm proteínas. Esse nutriente demora mais para ser digerido do que o carboidrato, o que faz com que você demore mais para ter fome.

Evitar pular refeições é uma tática infalível para manter o metabolismo ativo. Se tiver uma rotina agitada, que exige muito do corpo e mente, é preciso manter a energia.

Esse é o objetivo dos lanches entre as refeições.

Para prevenir os picos de glicemia e insulina, relacionados diretamente com o acúmulo de gorduras no corpo e falta de energia, compulsão alimentar, este cardápio prioriza os alimentos integrais e carboidratos complexos.

Pão integral, arroz integral ou selvagem e massas integrais, assim como mandioca e aveia. Abuse de canela, cúrcuma, pimentas em pó, limão, gengibre e ervas. Esses alimentos tem propriedades especiais, que ajudam a fortalecer o sistema imunológico, além de serem termogênicos, o que acelera a queima de calorias.

Todos os dias, você deve consumir sua porção de gorduras essenciais por meio de alimentos saudáveis, como castanhas e nozes. Ao

contrário do que se pensa, esses nutrientes ajudam



muito na dieta, porque dão saciedade e são muito nutritivos. O abacate também é outra boa gordura, pois possui ação anti-inflamatória, determinante para boa saúde e, ainda, melhora o aspecto da pele, deixando mais hidratada e lisinha.

Segue então, mais uma variação para o cardápio das sucessivas quatro semanas.

## Café da manhã

### Opção 1

- Um ovo mexido com açafrão
- Uma tapioca com chia

### Opção 2

- Uma torrada integral
- Suco de abacaxi natural com hortelã.

### Opção 3

- Uma fatia de pão de fermentação natural com manteiga sem sal
- Uma xícara de café preto sem açúcar ou adoçante.

### Opção 4



- Uma fatia de pão integral com uma fatia de queijo colonial
- Uma xícara de chá verde.



## Lanche da manhã

**Opção 1:** Uma mexerica.

**Opção 2:** Uma maçã-verde.

**Opção 3:** Uma xícara de chá de hibisco

**Opção 4:** Uma xícara de chá de café com leite integral tipo A.

## Almoço

### Opção 1

- Salada de agrião, pepino, alface americano e rabanete, temperada com azeite.
- Duas colheres de sopa de arroz integral
- Uma concha de grão de bico;
- Filé de frango grelhado com orégano.

### Opção 2

- Tabule Low Carb
- Um charuto de couve recheado com carne moída magra e arroz integral.

- Quatro colheres de sopa de couve-flor tipo arroz fake.
- Salada verde à vontade com maionese de abacate.

### **Opção 3**

- Duas colheres de sopa de arroz integral.
- Três colheres de sopa de tiras de frango;
- Uma concha de feijão carioca.
- Salada de brócolis e cenoura temperada com azeite.

### **Opção 4**

- Espaguete de abobrinha com molho de tomate e carne moída
- Salada de lentilha.
- Folhas verdes escuras à vontade.

## **Lanche da tarde**

**Opção 1:** Uma goiaba.

**Opção 2:** Panqueca de banana com ovo e aveia.

**Opção 3:** Tomatinho cereja

**Opção 4:** Uma gelatina natural de agar agar e suco de frutas



## Jantar

### Opção 1

- Um prato raso de salada de espinafre e rúcula.
- Uma colher de sopa de arroz integral à grega.
- Uma colher de sopa de purê de cenoura.
- Uma lata de atum light.

### Opção 2

- Um prato fundo de sopa de brócolis com inhame.
- Salada verde à vontade com frango desfiado e abacate.

### Opção 3

- Uma fatia de pizza com massa de couve-flor. Usar queijo e vegetais para recheio.
- Salada verde à vontade.

### Opção 4

- Um prato raso de salada de repolho com cenoura ralada e uma colher de sopa de maionese;
- Um filé de frango grelhado



- Uma colher de sopa de grão-de-bico cozido e temperado com alho, salsinha e cebola.

## Ceia

**Opção 1:** Duas colheres de sopa de abacate com limão e meia colher de sopa de açúcar mascavo.

**Opção 2:** 50 ml de suco de uva integral batido com uma fatia de abacaxi e 150ml de água.

**Opção 3:** Uma banana com canela.

**Opção 4:** Sorvete de banana com cacau

Até agora você deve ter notado que o importante é não comer grandes porções, preferindo alimentos naturais, evitando frituras e carboidratos simples. Açúcar também deve ser evitado em grandes quantidades, especialmente açúcar refinado, xaropes ou ainda outros tipos de açúcar que a indústria usa como açúcar invertido ou glucose. Reeducação alimentar é uma opção de vida. É questão de escolher sabiamente. Saudável não é um adjetivo que tem a ver com corpo apenas, mas também com mente, estado de espírito.



A essa altura, você já deve ter percebido o padrão seguido para a alimentação e manutenção de uma vida saudável.

Conheça mais algumas ideias de cardápios para sua nova alimentação.

## Café da manhã

### Opção 1

- Uma xícara de café puro
- Duas fatias de pão de forma de fermentação natural integral
- Uma colher de sopa de homus (pasta de grão de bico);
- Mamão papaia

### Opção 2

- Uma xícara de café puro
- Uma unidade de pão francês
- Um ovo mexido com açafrão.
- Seis morangos médios



### Opção 3

- Uma xícara de chá verde.

- Seis mini torradas de arroz.
- Uma colher de chá de geleia sem açúcar ou adoçante
- 1 colher de sopa de tahine

#### **Opção 4**

- Vitamina energética.
- 1 banana nanica congelada.
- Duas colheres de sopa de pasta de amendoim.
- 1 xícara de café frio
- 1 colher de café de canela em pó.

### **Lanche da manhã**

**Opção 1:** 3 pedacinhos de coco seco

**Opção 2:** 6 mini cenourinhas

**Opção 3:** Uma goiaba pequena.

**Opção 4:** Um caqui pequeno.



### **Almoço**

#### **Opção 1**

- Salada de agrião, temperadas com um fio de azeite, limão e sal. 3 colheres de sopa de feijão branco (tipo salada, com salsinha, limão e azeite)

- 2 conchas de polenta mole (só farinha de milho e uma colher de manteiga, sal)
- 4 colheres de sopa de ragu de tomate com carne de músculo desfiada
- 1 abacaxi grelhado com canela
- Água com limão espremido.



### **Opção 2**

- Salada de chicória, alface e tomate, temperadas com um fio de azeite, vinagre balsâmico e sal.
- Três colheres de sopa de arroz
- 1 colher de farinha de mandioca torrada
- 3 colheres de sopa de feijão fradinho temperado com azeite e cheiro verde
- 1 posta de peixe (moqueca) cozido com pimentão, cebola, tomate, leite de coco e um fio de dendê
- 8 jabuticabas

### **Opção 3**

- Salada de rúcula, cenoura, temperadas com um 2 colheres de sopa de abacate batido com pimenta do reino, meio limão e 1 colher de mostarda.

- Quatro colheres de sopa de arroz integral com alho poró
- 3 colheres de salada de grão de bico.
- 2 conchas de peito de frango em pedaços com molho de mostarda
- Uma laranja com bagaço branco.

#### **Opção 4**

- Salada de alface e tomate, temperadas com um fio de azeite, vinagre balsâmico e sal.
- Quatro colheres de sopa de arroz integral com pimentão e abobrinha
- 1 concha de feijão preto.
- Um bife pequeno, cerca de 120 gramas
- Uma fatia de abacaxi.
- Água com limão espremido.

#### **Lanche da tarde**

**Opção 1** • Um copo de leite integral batido com cinco morangos.

#### **Opção 2**

- Uma xícara de chá de erva cidreira.



- Três torradas de arroz integral com patê de ricota e bastante limão e raspas de limão.

**Opção 3** • Overnight oats (colocar em um pote aos poucos, criando várias camadas: 1 pote de iogurte natural, 3 colheres de sopa de aveia, 2 colheres de uva passa).

**Opção 4** • Pão integral com alface, atum e uma colher de chá de maionese.

## Jantar

### Opção 1

- Salada de repolho, cenoura, cebola ralados e 1 colher de chá de mostarda.
- 1 pedaço de peixe assado com batata.
- Meio chuchu grelhado com curry.
- Uma fatia de melão



### Opção 2

- Salada com três tipos de folhas verdes temperadas com um 2 colheres de sopa de abacate batido com pimenta do reino, meio limão e 1 colher de mostarda.

- 1 pegador de macarrão integral.
- Uma concha pequena de feijão preto.
- Quatro colheres de sopa de couve refogada.
- Uma fatia média de abacaxi.
- Duzentos ml de suco de melancia.



### **Opção 2**

- Salada de agrião com duas colheres de cenoura ralada crua e tomate cereja, temperada com um fio de azeite, vinagre balsâmico e sal light.
- Duas colheres de sopa de nhoque de batata doce, com molho de tomate caseiro.
- Cinco ameixas pretas.
- 200 ml de limonada.

### **Opção 3**

- Salada de alface americana com rúcula, uma colher de sopa de milho verde cozido, cinco azeitonas, temperada com um fio de azeite, limão e sal light
- Três batatas médias amassadas com um tomate e uma cebola pequena, temperado com um fio de azeite, orégano e sal light.

- Dez morangos.
- Duzentos ml de suco de abacaxi com hortelã.

#### **Opção 4**

- Macarrão de arroz (bifum) com cenoura com broto de feijão, cebolinha verde, pedacinhos de tofu e cogumelos frescos refogados, temperada com molho shoyu light e azeite.
- Uma manga picada de sobremesa

### **Ceia**

**Opção 1** • 4 colheres de sopa de Tofu soft batido com 1 colher de pasta de amendoim e 1 colher de sopa de melado

**Opção 2** • Pudim de chia: 2 colheres de sopa de chia, 1 xícara de leite vegetal, extrato de baunilha e uma colher do adoçante xilitol.

#### **Opção 3**

- Uma xícara de chá de canela com casca de laranja
- 1 banana assada com cacau polvilhado.



## Opção 4

- 1 xícara de leite de coco caseiro
- seis morangos
- 1 pitada de canela

## Opção 5

- 1 colher de sopa rasa de colágeno hidrolisado em pó
- 100ml de suco de uva concentrado
- 100ml de água bem gelada ou com gelo.

## Parabéns,

Espero que você tenha conseguido cumprir o Protocolo Definitivo para Perder Barriga. Com certeza foram necessários sacrifícios, mas agora tudo é mais fácil. Com uma rotina alimentar mais

saudável, você pode viver e se alimentar de maneira mais equilibrada. Com a reeducação alimentar com certeza descobriu outros sabores e possibilidades, muito além dos doces e salgados gordurosos que você consumia. Lembre-se de sempre manter



uma alimentação saudável e colher os frutos de uma vida igualmente sadia. Continue se informando e buscando receitas mais naturais à base de planta (plant-based). E lembre-se: quanto menos aditivos químicos de nomes esquisitos, açúcares e farinhas brancas melhor.

Agora que você come menos besteiras, pode se deliciar com sua sobremesa favorita que tanto ama. E um ou dois pedaços, no máximo, e basta! Também vai passar a curtir outras coisas, quantas novidades. Como é bom ter controle do próprio corpo. Aproveite e use com saúde!