

Sugestão Plano Alimentar – Desafio RESET 5D

Ao acordar

1

- 500 ML de água
- Shot matinal
- Chá Verde + Cavalinha + Hortelã

2

Café da Manhã

Escolha uma das opções:

- *Opção 1:* Suco detox + fonte de proteína (ovos, iogurte natural com sementes e castanhas)
- *Opção 2:* Bolo fit integral + suco detox
- *Opção 3:* Pão integral + proteína + fruta

Lanche da Manhã

3

- Fruta de sua preferência ou suco detox

4

Almoço

- Proteína + carboidrato integral + verduras e legumes
- Fruta como sobremesa (laranja, mexerica, melão, abacaxi ou mamão)

OBS: Comida de verdade, sem nenhuma restrição: Arroz, feijão, batata, mandioca, carnes, verduras, saladas

Lanche da Tarde

5

- Receitas disponíveis de lanches
- Suco detox

6

Jantar

- Proteína + carboidrato integral + verduras e legumes
- Caldo ou sopa

Ceia (antes de dormir)

7

- Chá calmante (camomila, erva doce ou cidreira)