

ZEN⁸ project 8



phase
1

DETOX

ZEN⁸ project 8

PARABÉNS!

Você tomou um passo importante para assumir o controle de sua saúde e transformar seu corpo. Você vai começar com uma desintoxicação de 7 dias.

Desintoxicar é como proporcionar a seu corpo uma troca de óleo de forma adequada.

Imagine-se fazendo a troca de óleo do seu carro, porém sem trocar o filtro de óleo.

Dessa forma, não importa a qualidade do óleo que você vai usar, todo o óleo será processado através de um filtro sujo. O mesmo acontece com o seu corpo. Ter uma

alimentação saudável sem desintoxicação é como querer trocar o óleo sem fazer

a troca do filtro. Com a desintoxicação você estará fazendo a limpeza dos filtros

do seu corpo e desta forma tornando-o, em termos de comparação, uma máquina

perfeitamente lubrificada!

Durante essa fase você também irá aprender sobre a importância de "Comer em 3s" -

alimentando-se de uma combinação de proteína, gordura e carboidratos a cada três

horas. Nós o chamamos de "PFC A cada 3." Esta abordagem equilibrada de nutrição

será a chave para o seu sucesso.

**** Nota Importante:** O ZEN Fuze foi desenvolvido através da combinação balanceada de proteínas, gorduras e carboidratos. Sempre que você ingere o shake protéico ZEN Fuze, você está naturalmente de alimentando de PFC a cada 3..

Está na hora de você arrasar! Em 7 dias você estará se sentindo melhor e com mais energia. E o progresso obtido durante essa fase será o combustível para o resto de sua transformação!

MARK MACDONALD

Co-criador do programa ZEN Projeto 8 e Embaixador da marca ZEN, Mark é especialista em nutrição e condicionamento físico, personalidade de TV e autor de sucesso de vendas do New York Times.



UM SISTEMA PODEROSO QUE OBJETIVA AS TRÊS ETAPAS DA PERDA DE PESO.

fase
1 | DESINTOXICAÇÃO
PERDA DO INCHAÇO

SEMANA 1 • 7 DIAS

três passos ▶ CORTAR
▶ PURIFICAR
▶ ELIMINAR

fase
2 | INICIAR
PERDER A BARRIGA

SEMANAS 2-4 • 21 DIAS

três passos ▶ QUEIMAR
▶ DEFINIR
▶ RESTAURAR

fase
3 | PROSPERAR
VIVA SUA VIDA

SEMANAS 5-8 • 28 DIAS RECORRENTES

três passos ▶ REPROGRAMAR
▶ DIVERSIFICAR
▶ ENERGIZAR

SUPLEMENTOS DA FASE 1

ZEN Fuze™
ZEN Prime™

SUPLEMENTOS DA FASE 2

ZEN Fuze
ZEN Shape™

SUPLEMENTOS DA FASE 3

ZEN Fuze
ZEN Shape
(se o objetivo é queimar gordura)



ANTES QUE VOCÊ COMECE, COMPLETE ESTES 3 PASSOS!

passo

1

TIRE “ANTES” FOTOS E MEDIDAS

Entre no seu Joffice™ para enviar suas fotos e registrar suas medidas.



TORNE-SE DIGITAL

Use uma câmera digital ou o celular, e certifique-se de enviar fotos de alta resolução. Um plano de fundo sem qualquer imperfeição é o mais adequado!



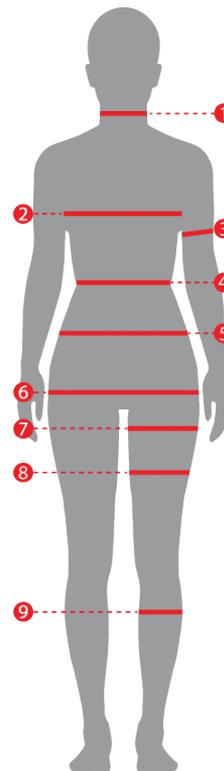
USE ROUPAS JUSTAS

Maios ou roupa de treino bem ajustada irá ajudar a estacar seus resultados. Certifique-se de incluir fotos de rosto em todas elas!



TODOS OS ÂNGULOS

Tire fotos frontais, laterais e fotos de costas e use as mesmas poses para todas as fotos, dessa forma fica mais fácil fazer as comparações.



FAÇA O REGISTRO DE SUAS MEDIDAS

Tirar as medidas das partes mais importantes de seu corpo é a melhor forma de rastrear a queima de gordura e a massa muscular que está sendo obtida. Meça essas áreas do seu corpo, todos os dias, no mesmo horário, de preferência quando você acordar pela manhã, sempre usando o mesmo tipo de roupa.

1. PESCOÇO _____
2. PEITO _____
3. PARTE SUPERIOR DO BRAÇO _____
4. CINTURA _____
5. ABDOMINAIS INFERIORES _____
6. QUADIS _____
7. PARTE SUPERIOR DA COXA _____
8. MEIO DA COXA _____
9. PANTURRILHA _____
10. PESO _____



ENVIE FOTOS E MEDIDAS

Entre no Joffice e clique no projeto ZEN 8
guia para carregar suas fotos e medidas.

REGISTRE O SEU SUCESSO

Tire fotos para registrar seu progresso em intervalos de duas semanas. Acompanhar seu sucesso pode ser uma poderosa forma de manter seu estímulo, pois você começa a notar mudanças sutis que logo se transformam em mudanças não tão sutis, então não se esqueça de tirar fotos de seu progresso!

passo

2

ESTABELECEM OBJETIVOS REALISTAS

Pense em um objetivo o qual você deseja realizar em um período de uma semana. Pode ser manter o seu plano de alimentação. Talvez seja beber uma certa quantidade de água todos os dias. Estabeleça um objetivo realista e mantenha-se fiel a ele. Agora faça uma lista de seus objetivos.

OBJETIVOS PARA A SEMANA DESINTOXICAÇÃO:

passo

3

JUNTE-SE À COMUNIDADE DO FACEBOOK

Estudos comprovam que as pessoas obtêm melhores resultados e sucesso quando trabalham em grupo. Participe do grupo Projeto 8 ZEN para obter conselhos, receitas e muito mais! Visite-nos em facebook.com/groups/ZENproject8.



DESINTOXICAÇÃO ORIENTAÇÕES

NOTA IMPORTANTE

Sua fase de DESINTOXICAÇÃO foi criada com o intuito de fazer uma limpeza em seu corpo e ajudá-lo a perder o inchaço. Estenda sua fase de DESINTOXICAÇÃO por 14 dias (ao invés de 7) se um ou mais dos seguintes se aplicar a você:

- Você tem 22 Kg aproximadamente ou mais para perder. *
- Você ingere bebidas alcoólicas 3 vezes por semana. *
- Você é fumante, faz uso de cigarrilha eletrônica ou produtos que contenham tabaco. *

ORIENTAÇÕES PARA OTIMIZAR OS TAMANHOS DA PORÇÃO

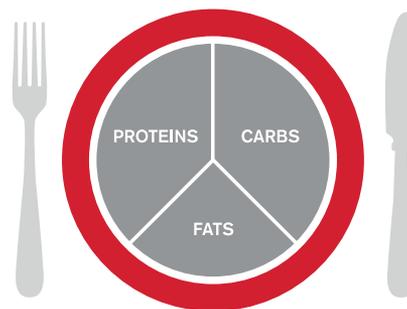
- Livre-se de seus conceitos sobre caloria. Basta que você siga as porções corretamente e o plano de nutricional elaborado para você.
- Você pode fazer a medição de suas porções em peso ou com as mãos (palma, punho e polegar). Faça o que for mais fácil e mais conveniente para você.
- Se você decidir medir a quantidade de suas porções com o uso de uma balança faça sempre com o alimento pré-cozido, pois haverá perda de peso durante o cozimento.
- Se você decidir medir a quantidade de suas porções fazendo uso das mãos faça sempre com os alimentos já cozidos.
- Certifique-se de estar com um certo apetite (mas nunca demasiadamente faminto) antes de cada refeição e satisfeito (mas nunca cheio) após cada uma delas. Se você se sentir com fome antes de 3 horas, simplesmente faça uma refeição equilibrada antes do tempo estabelecido de 3 horas.

ORIENTAÇÕES PARA OTIMIZAR OS SEUS RESULTADOS

- Você estará se alimentando em 3s: ou seja se alimentando a cada 3 horas equilibrando proteína, gordura e carboidratos.
- Faça sua primeira refeição dentro do período de uma hora após acordar e sua última refeição dentro do período de uma hora antes de dormir.
- Se você não conseguir seguir os seus planos Ignite ou Thrive por mais de 3 dias você pode reiniciar os mesmos simplesmente repetindo a fase de DESINTOXICAÇÃO de 7 dias.
- Se você preferir um shake para o café da manhã, basta mudar o seu café da manhã e as refeições de meio-dia.
- Adicione uma sexta refeição se ainda estiver com fome após o jantar:

Tome um shake ou faça uma refeição com proteína + carboidrato + gordura.

EAT IN 3s



Balance your plate with PFC.
Eat every 3 hours.



* Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration (Departamento equivalente à ANVISA no Brasil). Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar, aliviar ou prevenir qualquer doença.

fase
1

DESINTOXICAÇÃO

PERDER O INCHAÇO

SEMANA 1 • 7 DIAS

1 CORTAR

COMEÇE ELIMINANDO OS ALIMENTOS QUE CAUSAM INCHAÇO

ELIMINE O INCHAÇO

Alimentos e bebidas que causam retenção de água e inchaço:

- Glúten
- Soja
- Queijo e iogurte
- Açúcar refinado
- Adoçantes de açúcar (além da Stevia)
- Sal
- Grãos (apenas para DESINTOXICAÇÃO)
- Soda (dietética e normal)
- Álcool¹
- Café e chá²
- -Suspenda os exercício (apenas para fase de DESINTOXICAÇÃO)³

¹ Remova o álcool nas fases DETOX e IGNITE

² Se você sentir dores de cabeça, você pode tomar uma xícara de café ou chá pela manhã. O chá de ervas descafeinado é uma boa opção.

³ Exercícios podem causar inflamação. Seu objetivo na Fase 1 (DETOX) é limpar seu corpo e liberar seu sistema, removendo toda a inflamação que for possível. Você obterá melhores resultados se NÃO se exercitar durante a fase de DESINTOXICAÇÃO de 7 dias. Exercícios cardiovasculares de baixo impacto como andar é uma boa opção.



2 PURIFICAR

ALIMENTOS SAUDÁVEIS PARA
PURIFICAR SEU CORPO

Alimentos saudáveis e suplementos como **ZEN Fuze**
and **ZEN Prime** para purificar seu corpo. *

SUGESTÃO DE PLANO ALIMENTAR

CAFÉ DA MANHÃ

Proteína + Gordura + Carboidrato

Ex: claras de ovos + pasta de amendoim + banana

MEIO DA MANHÃ

ZEN Prime

• Tome 1 comprimido com água 15-30 minutos antes tomar o shake protéico ZEN Fuze

Shake Protéico ZEN Fuze

• Use apenas água; Adicione gelo para a consistência desejada.

ALMOÇO

Proteína + Gordura + Carboidrato

Ex: peito de frango + azeite de oliva virgem extra + morangos

MEIO DA TARDE

ZEN Prime

• Tome 1 comprimido com água 15-30 minutos antes de tomar o shake protéico ZEN Fuze

Shake Protéico ZEN Fuze

• Use apenas água; Adicione gelo para a consistência desejada.

JANTAR

Proteína + Gordura + Carboidrato

Ex: Salmão (Conta como Proteína + Gordura) + Aspargos

FINAL DE NOITE

+ **Shaske Protéico ZEN Fuse opcional**

3 ELIMINAR

“FELIMINE” O EXCESSO DE TOXINAS COM ÁGUA
ZEN Prime e recomendações do uso de água.

MULHERES

2-4 litros
8-12 copos por dia
(240 ml aprox.)

HOMENS

3-5 litros
12-16 copos por dia
(240 ml aprox.)

- Beba muita água com cada refeição e entre cada refeição.
- Beba tanta água quanto possível dentro das diretrizes recomendadas.
- Adicione frutas à sua água para um toque refrescante na hidratação.



* Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration (Orgão equivalente à ANVISA no Brasil). Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

PORÇÕES ALIMENTARES & ALIMENTOS SAUDÁVEIS

O programa **ZEN Project 8** usa um sistema de medição simples (**1 proteína, 1 gordura, 1 carboidrato**) para cada refeição. Este guia específico para cada tipo de pessoa irá assegurar que você esteja comendo as porções adequadas para atingir seus objetivos de condicionamento físico.

PLANO ALIMENTAR DIÁRIO

**CAFÉ DA MANHÃ
MEIO DA MANHÃ**

1 Proteína + 1 Gordura + 1 Carboidrato
ZEN Prime + Shake Protéico ZEN Fuze

**ALMOÇO
MEIO DA TARDE**

1 Proteína + 1 Gordura + 1 Carboidrato
ZEN Prime + Shake Protéico ZEN Fuze

**JANTAR
FINAL DE NOITE**

1 Proteína + 1 Gordura + 1 Carboidrato
Shake Protéico ZEN Fuze opcional

PFC
EVERY
3



**Faça uma refeição balanceada
com o PFC.**

Coma a cada três horas.

PROTEÍNA



MULHERES

1 palma
(85 gramas aprox.)

HOMENS

1-2 palmas
(140 gramas aprox.)

TAMANHO DA PORÇÃO

Proteína magra

- Carne de Bisão (extra-magra)
- Frango
- Claras de Ovo
- Sementes de Cânhamo
- Peixe magro (menos marisco)
- Salmão (sem gordura adicional com esta opção)
- Tofu
- Peru
- Carne de veado
- Shake Protéico ZEN Fuze

• Apenas carnes frescas, não processadas e bife, porco ou cordeiro. Você poderá adicionar essa carnes novamente na fase IGNITE.

• Evite todas as barras de proteína durante a fase de DESINTOXICAÇÃO.

Opte por frutas e vegetais frescos e orgânicos sempre que for possível. Qualquer proteína, carboidrato ou gordura pode ser substituído por uma proteína diferente, carboidrato ou gordura; basta alterar sua lista.

A ingestão calórica moderada, a dieta equilibrada e a atividade física regular devem fazer parte de um programa saudável de gerenciamento de peso.

GORDURA



MULHERES

1 polegar

HOMENS

1 grande polegar

TAMANHO DA PORÇÃO

- Abacate
- Óleos
 - Abacate
 - Canola
 - Coco
 - Macadâmia
 - Oliva
 - Amendoim
 - Vegetal
- Nozes cruas e naturais
- Manteiga De Nozes
- Sementes
 - Chia
 - Linho
 - Abóbora
 - Girassol

CARBOIDRATO



MULHERES

1 punho
(85 gramas aprox.)

HOMENS

2 punhos
(140 gramas aprox.)

TAMANHO DA PORÇÃO

Frutas

- Maças
- Bananas
- Frutas Vermelhas
 - Amora silvestre
 - Mirtilo
 - Framboesas
 - Morangos
- Cerejas
- Uvas
- Toranja
- Manga
- Melão
 - Melão Cantalupe
 - Melão Amarelo
 - Melancia
- Laranjas
- Etc.

Legumes

- Beterraba
 - Couve de Bruxelas
 - Cenouras
 - Berinjela
 - Cebolas
 - Ervilhas
 - Abóbora
 - Abobrinha
- Evite vegetais calóricos na fase de DESINTOXICAÇÃO, como feijão, milho, batatas, etc.
- Evite carboidratos e grãos com alta densidade calórica na fase de DESINTOXICAÇÃO, como quinoa, cuscuz, aveia, pão e macarrão.

LIVRE

ILIMITADO
TAMANHO DA
PORÇÃO

Ervas

- Manjerição
- Folhas de louro
- Coentro
- Salsinha
- Alecrim
- Tomilho
- Etc.

Especiarias

- Canela
- Alho
- Gengibre
- Nóz-moscada
- Pimenta
- Açafraão
- Etc.

Vegetais de baixo teor de carboidratos

- Espargos
- Pimentões
- Repolho Chinês
- Brócolis
- Couve-flor
- Aipo
- Couve
- Pepino
- Vagem
- Couve manteiga
- Alface (todos os tipos)
- Espinafre
- Tomate
- Etc.

Adoçante Natural

- Stevia

FASE DE DESINTOXICAÇÃO

PLANO DE REFEIÇÃO SUGERIDA

Repita este plano de refeições todos os dias por **UMA SEMANA (7 DIAS)**.

A ingestão calórica moderada, dieta equilibrada e atividade física regular devem fazer parte de um programa de gerenciamento de peso saudável.

PLANO DE REFEIÇÃO DE DESINTOXICAÇÃO PARA MULHERES

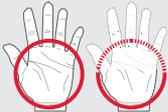
Beba água com cada refeição e entre cada refeição. Quantidade recomendada: 2-4 litros / 8-12 copos (240 ml aproximadamente) por dia.

	 <p>MULHERES 1 palma (85 gramas aprox.) TAMANHO DA PORÇÃO</p>	 <p>MULHERES 1 polegar TAMANHO DA PORÇÃO</p>	 <p>MULHERES 1 punho (85 gramas aprox.) TAMANHO DA PORÇÃO</p>	<p>ILIMITADO TAMANHO DA PORÇÃO</p>
	<p>PROTEÍNA</p>	<p>GORDURA</p>	<p>CARBOIDRATO</p>	<p>LIVRE</p>
<p>Café da manhã</p>	<p>3 claras de ovo</p>	<p>1 Colher de sopa de pasta de amendoim</p>	<p>½ Banana</p>	<p>Canela (a gosto)</p>
<p>Meio da manhã</p>	<p>ZEN Prime • Tome 1 comprimido com água 15-30 minutos antes do shake protéico ZEN Fuze. ZEN Fuze shake protéico • Use apenas água; Misture gelo para obter a consistência desejada.</p>			
<p>Almoço</p>	<p>Peito de frango - 85 gramas aprox.</p>	<p>1 Colher de sopa de Azeite de Oliva Extra Virgem</p>	<p>85 gramas aprox. de Morangos</p>	<p>Pimenta do reino moída (a gosto)</p>
<p>Meio da tarde</p>	<p>ZEN Prime • Tome 1 comprimido com água 15-30 minutos ante do shake protéico ZEN Fuze ZEN Fuze shake protéico • Use apenas água; Misture gelo para obter a consistência desejada.</p>			
<p>Jantar</p>	<p>85 gramas aprox. de Salmão</p>	<p>* A Proteína e a gordura nesta refeição deriva do salmão</p>	<p>85 gramas aprox. de Espargos</p>	<p>Alho, Suco de Limão e Pimenta do reino</p>
<p>Final de noite</p>	<p>+ Shake protéico ZEN Fuze opcional • Use apenas água; Adicione gelo para a consistência desejada</p>			



PLANO DE REFEIÇÃO DE DESINTOXICAÇÃO PARA HOMENS

Beba água com cada refeição e entre cada refeição. Quantidade recomendada: 3-5 litros / 12-16 copos (8 onças) por dia.

	 HOMENS 1-2 palmas (140 gramas aprox.) TAMANHO DA PORÇÃO	 HOMENS 1 grande polegar TAMANHO DA PORÇÃO	 HOMENS 2 punhos (140 gramas aprox.) TAMANHO DA PORÇÃO	ILIMITADO TAMANHO DA PORÇÃO
	PROTEÍNA	GORDURA	CARBOIDRATO	LIVRE
Café da manhã	5 claras de ovo	2 Colher de sopa de pasta de amendoim	1 banana inteira	Canela (a gosto)
Meio da manhã	ZEN Prime • Tome 1 comprimido com água 15-30 minutos antes do shake protéico ZEN Fuze. ZEN Fuze shake protéico • Use apenas água; Misture gelo para obter a consistência desejada.			
Almoço	Peito de frango - 140 gramas aprox.	2 Colher de sopa de Azeite de Oliva Extra Virgem	140 gramas aprox. de Morangos	Pimenta do reino moída (a gosto)
Meio da tarde	ZEN Prime • Tome 1 comprimido com água 15-30 minutos antes do shake protéico ZEN Fuze. ZEN Fuze shake protéico • Use apenas água; Misture gelo para obter a consistência desejada.			
Jantar	140 gramas aprox. de Salmão	* A Proteína e a gordura nesta refeição deriva do salmão	140 gramas aprox. de Espargos	Alho, Suco de Limão e Pimenta do reino
Final de noite	+ Shake protéico ZEN Fuze opcional • Use apenas água; Adicione gelo para a consistência desejada			



CREPES SAUDÁVEIS



PREP TIME: 3 min



TEMPO DE
COZIMENTO: 2 min



TEMPO TOTAL: 5 min

INGREDIENTES

Claras de ovo
Pasta de amendoim
Banana
Canela

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Despeje a quantidade desejada na frigideira.
3. Cozinhe a panqueca completamente.

phase
1

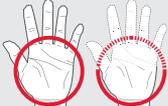
DETOX
APPROVADO

FASE DE DESINTOXICAÇÃO

SUGESTÃO DE RECEITA PARA O CAFÉ DA MANHÃ

MULHERES	 1 palma (85 gramas aprox.)	 1 polegar	 1 punho (85 gramas aprox.)	ILIMITADO
	PROTEÍNA	GORDURA	CARBOIDRATOS	LIVRE
INGREDIENTES	3 claras de ovo	1 Colher de sopa de pasta de amendoim	½ Banana	Canela (a gosto)
PORÇÃO ÚNICA	14g	8g	21g	215 Calorias

UTILIZE OS DIAGRAMAS DE MÃO E A LISTA DE MEDIÇÕES DE INGREDIENTES COMO GUIAS.

HOMENS	 1½-2 palmas (140 gramas aprox.)	 1 grande polegar	 2 punhos (140 gramas aprox.)	ILIMITADO
	PROTEÍNA	GORDURA	CARBOIDRATOS	LIVRE
INGREDIENTES	5 claras de ovo	2 Colher de sopa de pasta de amendoim	1 banana inteira	Canela (a gosto)
PORÇÃO ÚNICA	22g	16g	34g	360 Calorias



SALADA DE MORANGO E ESPINAFRE



PREP TIME: 5 min



TEMPO DE
COZIMENTO: 15 min



TEMPO TOTAL: 20 min

INGREDIENTES

Peitos de frango sem pele e desossado
Azeite de Oliva Extra Virgem
Morangos
Espinafre
Pimenta do reino

PREPARAÇÃO

1. Grelhe o frango por 12 a 15 minutos.
2. Corte os morangos.
3. Leve os morangos e o espinafre a uma tigela média. Adicione o azeite e a pimenta do reino.
4. Corte o frango em cubos e junte aos outros ingredientes na tigela.

phase
1

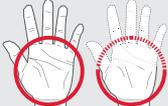
DETOX
APPROVADO

FASE DE DESINTOXICAÇÃO

SUGESTÃO DE RECITA PARA O ALMOÇO

MULHERES	 1 palma (85 gramas aprox.)	 1 polegar	 1 punho (85 gramas aprox.)	ILIMITADO
	PROTEÍNA	GORDURA	CARBOIDRATOS	LIVRE
INGREDIENTES	85 gramas aproximadamente Frango	1/2 colher de sopa de Azeite de Oliva Extra Virgem	85 gramas aproximadamente de morangos	1-1/2 Copo espinafre /Pimenta do reino (a gosto)
PORÇÃO ÚNICA	20g	8g	7g	220 Calorias

UTILIZE OS DIAGRAMAS DE MÃO E A LISTA DE MEDIÇÕES DE INGREDIENTES COMO GUIAS.

HOMENS	 1½-2 palmas (140 gramas aprox.)	 1 grande polegar	 2 punhos (140 gramas aprox.)	ILIMITADO
	PROTEÍNA	GORDURA	CARBOIDRATOS	LIVRE
INGREDIENTES	140 gramas aproximadamente Frango	1 Colher de sopa de Azeite de Oliva Extra Virgem	140 gramas aproximadamente de Morangos	2-3 xícaras de espinafre pimenta moída (a gosto)
PORÇÃO ÚNICA	33g	14g	10g	350 Calorias



SALMÃO AO ALHO E ASPARAGUS



PREP TIME: 10 min



TEMPO DE
COZIMENTO: 30 min



TEMPO TOTAL: 40 min

INGREDIENTES

Salmão

Espargos

Pimenta do reino

½ dente de Alho

1 colher de chá de
suco de limão

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 375 graus.
2. Arrume os aspargos em papel alumínio e coloque o salmão por cima.
3. Misture os ingredientes restantes em uma tigela formando uma pasta.
4. Espalhe a pasta por toda parte superior do salmão.
5. Cubra com outro pedaço de folha de alumínio e dobre os lados.
6. Coloque em uma assadeira e deixe assar por 30 minutos.

phase
1

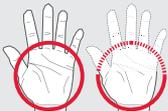
DETOX
APPROVADO

FASE DE DESINTOXICAÇÃO

SUGESTÃO DE RECEITA PARA O JANTAR

MULHERES	 1 palma (85 gramas aprox.)	 1 polegar	 1 punho (85 gramas aprox.)	ILIMITADO
	PROTEÍNA	GORDURA	CARBOIDRATOS	LIVRE
INGREDIENTES	85 gramas aproximadamente de Salmão	* A Proteína e a gordura nesta refeição provem do salmão	85 gramas aproximadamente Espargos	½ dente de alho ¹ colher de chá de suco de limão Pimenta do reino
PORÇÃO ÚNICA	19g	6g	3.5g	156 Calorias

USE THE HAND DIAGRAMS AND INGREDIENT MEASUREMENTS LISTED AS GUIDES.

HOMENS	 1½-2 palmas (140 gramas aprox.)	 1 grande polegar	 2 punhos (140 gramas aprox.)	ILIMITADO
	PROTEÍNA	GORDURA	CARBOIDRATOS	LIVRE
INGREDIENTES	140 gramas aproximadamente de Salmão	* A Proteína e a gordura nesta refeição provem do salmão	140 gramas aproximadamente de Espargos	½ dente de alho ¹ colher de chá de suco de limão Pimenta do reino
PORÇÃO ÚNICA	31g	10g	5.5g	300 Calorias

ZEN⁸
project 8

ZENPROJECT8.COM



©2018 Jeunesse Global Holdings, LLC | All Rights Reserved.

Jeunesse is a trademark of Jeunesse Global Holdings, LLC.

Revised: 02-22-2018