



# CARDÁPIO

## MEU PLANO DE 2 SEMANAS LOW CARB

### SEMANA 1

- SEG** A: Filé de frango ao vinagre balsâmico / J: Omelete de Claras com Pimenta
- TER** A: Frango desfiado ao curry / J: Repolho refogado com frango desfiado
- QUA** A: Peixe com tomate e orégano / J: Peixe grelhado ao limão
- QUI** A: Peixe grelhado simples / J: Peixe refogado c/ abobrinha
- SEX** A: Mexido de peixe com cenoura / J: Vinagrete s/ óleo e peixe grelhado

### SEMANA 2

- SEG** A: Cubos de frango c/ tomate e manjeriço / J: frango com pimentão e abobrinha
- TER** A: Frango desfiado na pimenta biquinho e tomate cereja / J: Creme de abobrinha com frango
- QUA** A: frango grelhado simples / J: Iscas de frango com cebola
- QUI** A: abobrinha com carne moída / J: charutinho de carne
- SEX** A: Peixe com repolho e aspargos / J: Peixe grelhado com legumes

### REFEIÇÕES COMPLEMENTARES

- CAFÉ DA MANHÃ** Biscoito de Arroz / Torrada sem glúten / Batata Doce / Biscoito de Tapioca
- FRUTAS** Banana Prata / Ameixa Japonesa / Macã / Melão / Morango / Kiwi / Limão / Pera / Goiaba
- LIVRE** Café sem açúcar / Chá Natural / Gelatina 0 açúcar.
- PARA TEMPERAR** Alho, cebola, pimentas, Mr Dash, canela, curry, especiarias diversas sem sal adicionado, vinagre balsâmico, mostarda dijon.
- MIX** Rúcula, alface, couve, repolho, pepino, tomates, pimentão, acelga, abobrinha, cenoura, chuchu.

### DICAS EXTRAS

- SEMPRE** Começo o dia com um copo de água com limão em jejum.
- TENTO** Tomar 2 litros de água por dia, mesmo sendo difícil.
- REGRA** Sempre tenho coisas simples e rápidas comigo para comer, por isso meu cardápio é fácil
- FOME** Vontade de comer não é fome, comendo no tempo certo eu não sinto fome.
- MALHAR** Com esse cardápio restrito eu evito excessos na academia, desmaiar não rola!