



LISTA DE LANCHES

A lista de lanches básica tem ingredientes ótimos para preparar uma variedade de receitas simples para o horário entre as refeições principais.

Importante lembrármos que você, mesmo em processo de emagrecimento, não deve passar fome!... Costumo brincar dizendo que é proibido passar fome. ;) Ajustes que parecem irrelevantes como o tipo de queijo, por exemplo, vão fazer enorme diferença no caminho ao resultado.


Ter sempre em mente que está adaptando seu corpo a um novo formato e hábitos saudáveis ajudarão você a entender suas reais necessidades e colaborar naturalmente com seu projeto.

Entenda que é um desafio e que você tem o controle!
A partir do protocolo personalizado tudo fica mais simples e descomplicado.

Não se esqueça de conferir todo o material que receber e não exite em contactar a(o) coach para tirar dúvidas e acessar novas ideias. Se permita usufruir dessa nova forma de vida!

Você merece!





LISTA DE LANCHES

SIMPLES

DERIVADOS DO LEITE

- Queijo Branco (Minas Frescal e Ricota)
- Queijo Cottage
- Iogurte Natural
- Coalhada

FIBRA INTELIGENTE

- Fibermix ou Active Fiber Complex (0g carb)
Conhecido carinhosamente como SECA BARRIGA

PROTEÍNA ANIMAL

- Frango Desfiado;
- Ovos cozidos, mexidos ou omelete (2 claras + 1 gema para lanche e 5 claras + 1 gema para refeição principal)
- Atum em Água;
- Quibe Assado Fit
- Enroladinho de Alface e Peito de Frango

O lanche deve ter até 140 kcal e de 10 gramas de proteína. Shake, barras de proteína, waffles e muffins Herbalife (½ receita para o lanche)



LISTA DE LANCHES

SIMPLES

NUTS

- Amêndoas
- Nozes
- Pasta de amendoim
- Pistache
- Avelã

FRUTAS SECAS

- Côco
- Damasco
- Ameixa

PROTEÍNA VEGETAL

- Ademame
- Crunch de soja
- Brocolis
- Grão de Bico
- Semente de abóbora
- Tofu

O lanche deve ter até 140 kcal e de 10 gramas de proteína. Shake, barras de proteína, waffles e muffins Herbalife (½ receita para o lanche)

