



LISTA DE COMPRAS

A lista de compras que encherá sua despensa para preparar as refeições adequadas para seus novos hábitos terá importância chave para que atinja resultados.

Não se engane... pequenos detalhes ou deslizes fazem grande diferença no resultado final.

O equilíbrio adequado entre proteínas, carboidratos e gorduras na alimentação é fundamental. Siga as sugestões que serão formuladas por nutrólogos e nutricionistas especialistas em emagrecimento saudável.

Tudo se inicia com o desafio de se adaptar a novos hábitos alimentares e você receberá um material personalizado após montagem do seu protocolo, incluindo sua nova rotina.

Confira o material, tire dúvidas com seu coach e se entregue a essa experiência fantástica de se cuidar e ter uma vida ativa e saudável e usufruirá de um incrível resultado!



LISTA DE COMPRAS BÁSICA

CARNES

- Peito de Frango,
- Peixe,
- Carne vermelha magra,
- Carne suína magra
- Ovos

LEGUMES

- Brócolis,
- Aspargo,
- Cogumelos,
- Couve-flor,
- Vagem,
- Abobrinha,
- Berinjela,
- Jiló
- Quiabo.

VERDURAS

- Alface,
- Rúcula,
- Agrião,
- Tomate,
- Cebola
- Repolho,
- Espinafre,
- Almeirão,
- Couve,
- Pepino,
- Cenoura crua,
- Nabo,
- Rabanete.

FRUTAS

- Morango,
- Ameixa fresca,
- Melão,
- Maçã,
- Pêra,
- Kiwi,
- Mirtilo,
- Maracujá,
- Amora e
- Damasco.



Verduras:

Sempre à vontade.

Tente consumir pelo menos uma folha por dia.

Carnes:

Não consumir pele de aves e gordura aparente. Quantidade das carnes: média de 150g crua - Ovos: lanche - 3 claras e 1 gema - Refeição principal - 5 claras e 1 gema.

Legumes:

Se tiver algum legume fora da lista que você goste, vamos inserí-lo

Frutas:

Restrições por conta do alto índice glicêmico (IG) como explicado mais aprofundadamente no programa completo. Evitar frutas fora da lista de baixo IG durante o processo de diminuir gordura corporal, vamos utilizá-las na manutenção do peso ideal.