

OS 12 POR DIA SEU PLANO SEMANAL

DIA
1

- FRUTAS VERMELHAS
- OUTRAS FRUTAS
- FEIJÕES E LEGUMINOSAS
- VEGETAIS CRUCÍFEROS
- OUTRAS VERDURAS
- LEGUMES & COGUMELOS
- OLEAGINOSAS & SEMENTES
- SEMENTE DE LINHAÇA
- ERVAS & TEMPEROS
- GRÃOS INTEGRAIS
- BEBIDAS
- EXERCÍCIOS FÍSICOS

DIA
2

- FRUTAS VERMELHAS
- OUTRAS FRUTAS
- FEIJÕES E LEGUMINOSAS
- VEGETAIS CRUCÍFEROS
- OUTRAS VERDURAS
- LEGUMES & COGUMELOS
- OLEAGINOSAS & SEMENTES
- SEMENTE DE LINHAÇA
- ERVAS & TEMPEROS
- GRÃOS INTEGRAIS
- BEBIDAS
- EXERCÍCIOS FÍSICOS

DIA
3

- FRUTAS VERMELHAS
- OUTRAS FRUTAS
- FEIJÕES E LEGUMINOSAS
- VEGETAIS CRUCÍFEROS
- OUTRAS VERDURAS
- LEGUMES & COGUMELOS
- OLEAGINOSAS & SEMENTES
- SEMENTE DE LINHAÇA
- ERVAS & TEMPEROS
- GRÃOS INTEGRAIS
- BEBIDAS
- EXERCÍCIOS FÍSICOS

DIA
4

- FRUTAS VERMELHAS
- OUTRAS FRUTAS
- FEIJÕES E LEGUMINOSAS
- VEGETAIS CRUCÍFEROS
- OUTRAS VERDURAS
- LEGUMES & COGUMELOS
- OLEAGINOSAS & SEMENTES
- SEMENTE DE LINHAÇA
- ERVAS & TEMPEROS
- GRÃOS INTEGRAIS
- BEBIDAS
- EXERCÍCIOS FÍSICOS

DIA
5

- FRUTAS VERMELHAS
- OUTRAS FRUTAS
- FEIJÕES E LEGUMINOSAS
- VEGETAIS CRUCÍFEROS
- OUTRAS VERDURAS
- LEGUMES & COGUMELOS
- OLEAGINOSAS & SEMENTES
- SEMENTE DE LINHAÇA
- ERVAS & TEMPEROS
- GRÃOS INTEGRAIS
- BEBIDAS
- EXERCÍCIOS FÍSICOS

DIA
6

- FRUTAS VERMELHAS
- OUTRAS FRUTAS
- FEIJÕES E LEGUMINOSAS
- VEGETAIS CRUCÍFEROS
- OUTRAS VERDURAS
- LEGUMES & COGUMELOS
- OLEAGINOSAS & SEMENTES
- SEMENTE DE LINHAÇA
- ERVAS & TEMPEROS
- GRÃOS INTEGRAIS
- BEBIDAS
- EXERCÍCIOS FÍSICOS

DIA
7

- FRUTAS VERMELHAS
- OUTRAS FRUTAS
- FEIJÕES E LEGUMINOSAS
- VEGETAIS CRUCÍFEROS
- OUTRAS VERDURAS
- LEGUMES & COGUMELOS
- OLEAGINOSAS & SEMENTES
- SEMENTE DE LINHAÇA
- ERVAS & TEMPEROS
- GRÃOS INTEGRAIS
- BEBIDAS
- EXERCÍCIOS FÍSICOS

EXEMPLO PARA UM DIA

Café da manhã

Torrada com pasta de amendoim ou com abacate e tomate.

Almoço

Arroz integral, feijão ou lentilha, brócolis, couve, batata doce cozida – tempere com gengibre, alho, shoyo, chili, cúrcuma e gergelim.

Jantar

Sanduíche de pasta de grão de bico, espinafre, pimentão vermelho e cenoura ralada. Ou troque o pão por quinoa e sirva como salada.

Snacks

Vitamina de banana com frutas vermelhas congeladas e uma colher de linhaça ou chia. Mix de nozes e frutas desidratadas.

