



Combinações Inteligentes para Cada Refeição

CAFÉ DA MANHÃ

Carboidrato (IG Baixo/Médio)	Proteína	Gordura Saudável	Fibras Extras
Aveia integral	iogurte grego	Castanhas	Frutas vermelhas
Pão integral	Ovos mexidos	Abacate	Chia
Tapioca	Queijo cottage	Pasta de amendoim	Linhaça
Banana verde	Whey protein	Coco ralado	Aveia em flocos
Cuscuz	Ovos mexidos	Azeite extra virgem	Tomate picado
Cuscuz	Queijo branco	Castanha-do-pará	Cebola roxa

ALMOÇO

Carboidrato (IG Baixo)	Proteína	Vegetais	Gordura
Arroz integral	Frango grelhado	Brócolis + Couve	Azeite extra virgem
Arroz integral + Feijão	Carne magra	Salada completa	Abacate
Macarrão integral	Frango desfiado	Abobrinha + Tomate	Azeite + Parmesão
Quinoa	Peixe assado	Salada verde	Abacate
Batata-doce	Carne magra	Abobrinha refogada	Castanhas
Lentilha	Ovos cozidos	Tomate + Pepino	Tahine

LANCHES

Base	Complemento Proteico	Plus Saudável
Maçã	Pasta de amendoim	Canela
iogurte natural	Granola sem açúcar	Frutas vermelhas
Hummus	Cenoura baby	Azeite + Gergelim
Queijo branco	Tomate cherry	Manjeriço



 JANTAR

Proteína Principal	Vegetais	Carboidrato (Opcional)	Gordura
Salmão grelhado	Aspargos	Quinoa (pequena porção)	Azeite
Frango ao limão	Ratatouille	Abóbora assada	Castanha-do-pará
Omelete	Espinafre + Tomate	-	Abacate
Mingau de aveia	-	Banana	Chia/Linhaça
Macarrão integral	Atum	Macarrão (porção pequena)	Azeite + Azeitonas

 CRONOGRAMA INTELIGENTE

- 6h-9h:** Café da manhã rico em proteína
- 9h-11h:** Lanche leve (se necessário)
- 12h-14h:** Almoço completo
- 15h-17h:** Lanche da tarde
- 18h-20h:** Jantar mais leve

 DICAS PARA O DIA TODO

 MANHÃ

- Hidrate-se ao acordar (água morna com limão)
- Nunca pule o café da manhã
- Inclua proteína sempre

 TARDE

- Almoce com calma (mastigar bem)
- Beba água entre as refeições
- Lanche saudável
- Evite beliscar

 NOITE

- Jante 2h antes de dormir
- Porções menores que o almoço
- Prefira proteínas leves (peixe, ovos)

 REGRAS DE OURO

- Combine sempre: Carboidrato + Proteína + Gordura
- Mastigue devagar (saciedade)
- Planeje as refeições
- Escute seu corpo

 LANCHES NOTURNOS PERMITIDOS
(Para quem sente fome antes de dormir)

- Chá de camomila + 1 castanha
- logurte natural pequeno
- 1 fatia de queijo branco
- Mingau de aveia

 EVITE À NOITE

- Carboidratos simples
- Bebidas com cafeína
- Grandes quantidades
- Alimentos muito condimentados

 DICAS RÁPIDAS NOTURNAS

- Mastigar devagar (melhora digestão)
- Evite frituras à noite
- Hidrate-se com chás digestivos

Sua saúde é o investimento mais inteligente que você pode fazer. Você não precisa ser perfeita, apenas consistente. Comece hoje, uma refeição de cada vez! 😊