CLÍNICAS BODYSCIENCE

Sugestão de um Plano Alimentar para Emagrecer

Nome:

Pequeno-Almoço

Opção 1 - 60g de Pão integral com uma omelete e chá de gengibre e limão sem açúcar
Opção 2 - 1 Iogurte natural não açucarado com 2 colheres de flocos de aveia e um punhado de frutos vermelhos

Lanche da Manhã

Opção 1 - 1 Peça de fruta (preferencialmente da época) + 1 punhado de frutos oleaginosos (nozes/cajus)
Opção 2 - 3 Bolachas marinheiras com 2 fatias finas de abacate

Almoço

Sopa de legumes (sem batata) + Prato (100g de carnes brancas ou peixes magros (sem peles nem gorduras) + 60g de massa ou batata ou arroz + legumes ou salada a gosto)

Lanche da Tarde

Opção 1 - 6 Tostas extrafinas com queijo de barrar light
Opção 2 - Palitos de cenoura com hummus + 2 bolachas de arroz/milho sem sal

Jantar

Opção 1 - Sopa de legumes + proteína magra (frango, pescada)
Opção 2 - Salada variada de atum/salmão fumado e ovo

Ceia

Opção 1 - 1 Chávena de chá de cidreira sem açúcar com 2 bolachas marinheiras
Opção 2 - 1 Iogurte natural não açucarado com canela em pó q.b