



# FIT DAY

O seu dia mais leve

# *Ao acordar*



## *Água de Gengibre Ou Suco Detox*



Potencialize sua Dieta com [BLEND BERRY CAPS](#)

- \* Efeito Termogênico
- \* Super Detox
- \* Prolonga a sensação de saciedade
- \* Ação antioxidante e anti-inflamatória
- \* Regula o Intestino
- \* Mais energia e bem-estar
- \* Fonte de Vit. C e Selênio

# Café da Manhã



2 fatias  
pão integral



1 unidade de pão  
de queijo de frigideira



1 unidade  
pão de microondas



- ou 1 Colher(sopa) de cottage ou creme de ricota
- ou 1 Fatia de Ricota
- ou 2 Claras cozidas ou mexidas
- ou 2 Colheres (chá) de requeijão light
- ou 1 Fruta caso não tenha consumido o suco detox
- ou Café com leite desnatado



## Lanche da manhã



*1 Porção de fruta*



- ou 1 colher(sopa) de linhaça ou chia
- ou 2 castanhas do pará
- ou 3 nozes
- ou 1 colher(sopa) de avelã ou amêndoas

# Almoço



1 Porção de legumes soufflé



1 porção de peito de frango  
ou carne magra



2 colheres de arroz integral



1 Porção de carne moída  
com abóbora



2 colheres arroz integral,  
1 concha de feijão ou  
2 colheres de legumes(lentilha,  
grão de bico, soja ou ervilha)



1 porção de peito de frango ou  
carne magra ou peixe ou 2 ovos



1 panquecas integrais com  
frango refogado





1 pegador de macarrão integral



3 almôndegas light



2 colheres(sopa) de estrogonofe  
de frango light



2 colheres(sopa) de arroz integral

Todos os pratos acompanham saladas de hortaliças à vontade(alface, pepino, espinafre, rúcula e tomate).  
Verduras cruas ou cozidas(3 colheres de sopa):

cenoura, brócolis, couve flor, beterraba abóbora, entre outros).

# Lanche da Tarde



Copo de iogurte natural  
com fruta



1 fatia de bolo integral  
(nos finais de semana)



1 barrinha de cereal  
caseira



Potencialize sua Dieta com [BLENBERRY CAPS](#)

- \* Efeito Termogênico
- \* Super Detox
- \* Prolonga a sensação de saciedade
- \* Ação antioxidante e anti-inflamatória
- \* Regula o Intestino
- \* Mais energia e bem-estar
- \* Fonte de Vit. C e Selênio



1 Sanduiche natural



1 prato de sopa



1 porção de frango, carne  
ou peixe grelhado com  
legumes



1 unidade de omelete



# Ceia



1 copo de iorgute  
natural desnatado



1 porção de  
oleaginosas



Potencialize sua Dieta com [BLEND BERRY CAPS](#)

- \* Efeito Termogênico
- \* Super Detox
- \* Prolonga a sensação de saciedade
- \* Ação antioxidante e anti-inflamatória
- \* Regula o Intestino
- \* Mais energia e bem-estar
- \* Fonte de Vit. C e Selênio