

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, shoyu, chili, cítricos 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.