

GUIA ALIMENTAR

Hot girls

CLUB

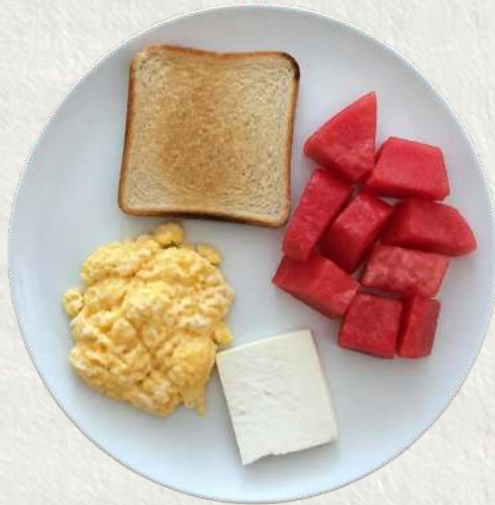


@larimedeirosnutri

@larimedeirosnutri

Desjejum

Perda de peso



Fatia de pão de forma, ovos, queijo e porção de melancia (frutas)

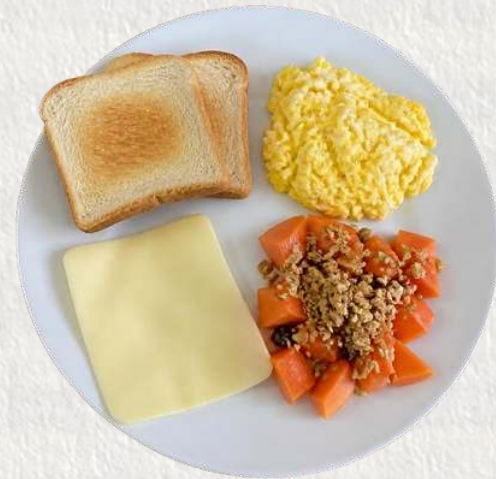


Crepioca (ovo e goma), frango desfiado, queijo, tomates picados e melão.



Iogurte natural desnatado, morangos picados, banana pequena fatiada, aveia, ½ dose de whey e magic toast.

Ganho de massa



Fatias de pão de forma, ovos, queijo, mamão e aveia.



Tapioca, frango desfiado, queijo muçarela, tomates picados, banana e aveia.



Iogurte natural integral, uvas, banana média fatiada, ½ dose de whey, granola e pão de queijo .

Almoço

Perda de peso



Feijão preto, arroz branco, frango grelhado, salada de alface crua e kiwi.



Batata inglesa cozida, salada de legumes cozidos, carne grelhada e abacaxi.



Salada de alface crua, macarrão, camarões grelhados, molho pra salada e morangos.

Ganho de massa



Feijão preto, arroz branco, frango grelhado, salada de alface crua e laranja.



Macarrão cozido, purê de batata, salada de legumes cozidos e tangerina.



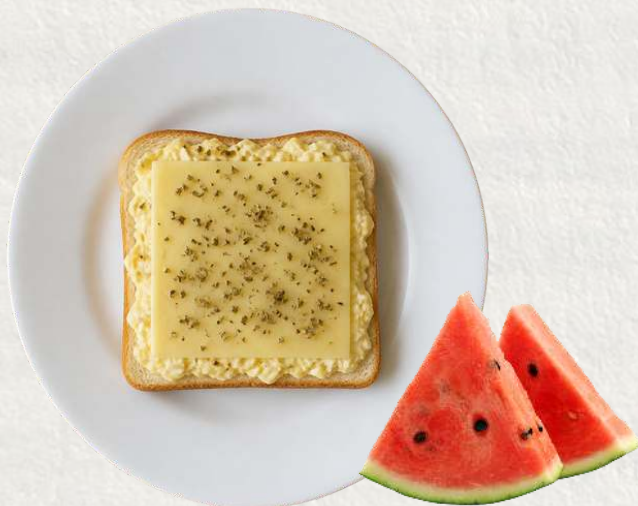
Macarrão, salada de alface crua, camarões grelhados, molho para salada e manga

Lanche da tarde

Perda de peso



Brownie fit: Aveia, cacau, chocolate (15g), adoçante em pó e whey.



pão de forma, ovo cozido, requeijão light, queijo, orégano e melancia

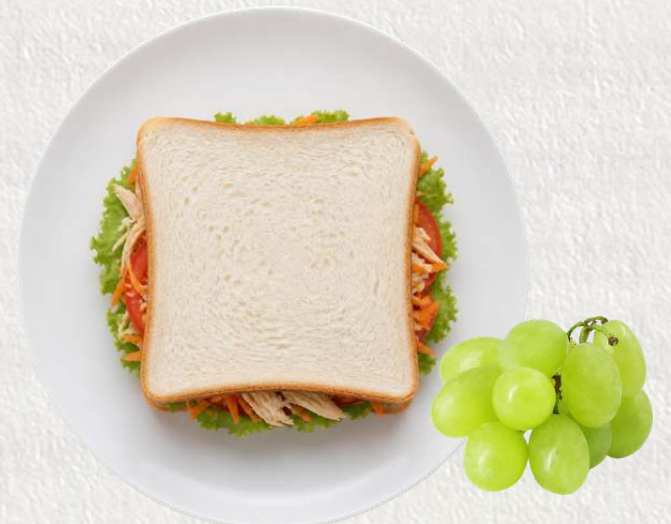


Rap10, passata, queijo, ovo cozido, cebola, tomate, orégano e melão.

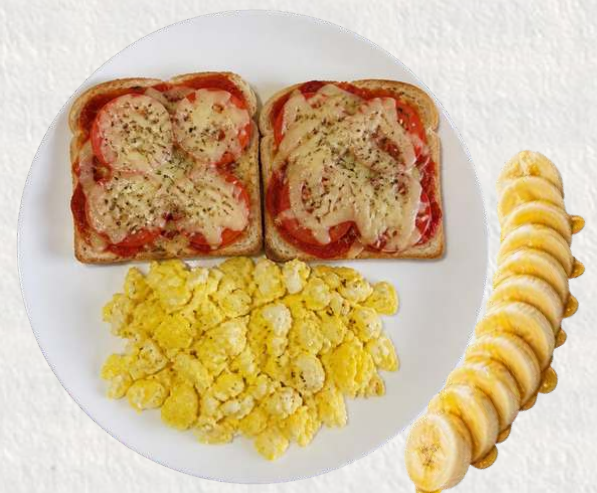
Ganho de massa



Crepiocha (ovo e goma), banana, doce de leite (20g) e canela



Sanduche natural: pão de forma, frango desfiado, queijo, alface, tomate, cenoura ralada, molho e uva.



pães de forma, passata, queijo, ovo, tomate, orégano, banana e mel

Jantar

Perda de peso



Inhame cozido, frango grelhado, salada de alface crua e molho.



Pão, carne moída, queijo muçarela, alface, tomate, cebola, molho ketchup ligth.



Purê de batata, arroz branco cozido, tilápia grelhada e legumes cozidos.

Ganho de massa



Macaxeira cozida, frango grelhado, salada de alface e molho.



Pão, carne moída, queijo muçarela, alface, tomate, cebola, molho ketchup ligth e batata.



Arroz branco cozido, purê de batata, tilápia grelhada e legumes cozidos.

@larimedeirosnutri

Fibras



**Semente
de chia**



**Semente
de abóbora**



**Semente
de girassol**



Aveia



Psyllium



**Semente de
gergelim**

Recomendação diária:

Mulheres - 25g por dia

Homens - 30g por dia