

Cardápio para começar uma dieta

Cardápio café da manhã; Fruta - 01 unidade (50 g) mamão ou melão ou melancia

Suco de frutas (150 ml) - suco de laranja ou

1 pão francês ou 04 bolachas água e sal

Leite desnatado ou

Queijo branco

Café com adoçante antes do lanche da manhã;

1 fruta (tangerina, melancia, ameixa) ou iogurte light ou

1 barra de cereal Almoço; Salada crua (alface, tomate ou Salada cozida (folhas verdes - rúcula, agrião, espinafre, couve) Peixe ou frango ou carne vermelha (200 g) Arroz ou Feijão; Sobremesa: fruta (01 unidade) ou salada de frutas sem açúcar (100 g) ou gelatina diet (50 g) Suco de frutas (150 ml) - suco de laranja Escolha o que fazer nesse dia. Lanche da tarde;

Suco natural ou chá verde (recomendo) fruta e uma barra de cereal. Jantar salada verde ou sopa de legumes ou macarrão ao sugo ou o almoço sem o feijão. Lanche da noite (ceia);

gelatina diet, bolacha de água e sal ou salada de frutas. Este cardápio tem várias sugestões, escolha o melhor para o dia. Lembre-se: Este cardápio irá funcionar se você seguir o que está proposto e fazer exercícios físicos, caminhada e tomar muita água. Procure um especialista para te orientar quanto aos exercícios e caminhada. <http://dietasaudavel1.blogspot.com/p/cardapios.html>

Sobre o Autor

Emerson Rocha; <http://dietasaudavel1.blogspot.com/p/cardapios.html>

Source: <http://www.artigoopt.com>