



BNEW21

by MTC TRANSFORMATION

PLANO ALIMENTAR

RECOMENDAÇÕES INICIAIS

Abaixo está um plano de refeições que cobre quatro (4) semanas de boas ideias. Através dele queremos mostrar que uma alimentação saudável pode ser simples, divertida, variada e deliciosa. Você vai perceber que para ter bons resultados não precisa se restringir, se complicar, passar fome ou ficar entediado com a dieta.

Este guia não substitui o aconselhamento personalizado do seu Coach e tem como único objetivo dar-lhe algumas opções e recomendações gerais sobre como pode alimentar-se para alcançar a sua transformação pessoal.

Lembre-se que o seu Coach estará sempre disponível para apoiá-lo e orientá-lo durante o processo!

LISTA DE COMPRAS

Carnes:

vitela
Frango
Peru
Presunto

Outras proteínas:

ovos
tofu

Peixes

Salmão
atum
robalo
bacalhau
pescada
frutos do mar
todo tipo
de peixe

Laticínios:

mussarela
ricota
parmesão
cotage cheese
bebida vegetal
logurte grego
queijo fresco
feta
requeijão

Frutas:

Coco
Abacate
Limão,
Morangos
Amoras
Framboesas
Kiwi
Maçã
Melancia
Mirtilos
manga

Especiarias e sementes:

Cúrcuma
gingibre
Pimenta preta
pimenta do reino
alho em pó
coentros
Sal himalaia
Manjerição
salsa
Orégano
Canela
Anis
Essência
de baunilha
mostarda de dijon
molho de soja -sal
nozes
Amêndoas
Macadâmia
Chia
noz cajou

Cereais:

Arroz integral
Aveia
Arroz basmati
Arroz parboilizado
arroz selvagem
Tosta cereais
Cuscuz
Quinoa

Legumes:

Alface
Espinafre
pimentos
Abobrinha
Abóbora
Aipo
Cenoura
Pepino
Couve-flor
Brócolis
Alho
Cogumelo
repolho
tomates
alho francês
curgete
feijão verde

Óleos:

Óleo de coco
Azeite extra virgem

Leguminosas:

Lentilhas
Grão de Bico
Feijão
feijão preto
Ervilhas

Outros:

Hummus
Vinagre de maçã
Manteiga de nozes
Manteiga de amêndoa
Leite de amêndoa
Leite de coco
Farinha de amêndoa
Farinha de coco
farinha integral
polvilho doce/azedo
pó de cacau preto
Estévia

SEMANA 1

*Confira o e-book
de receitas

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO
Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Chá (Aloe Herbal + Bebida Herbal + Fibra Activa). Agite (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Chá (Aloe Herbal + Bebida Herbal + Fibra Activa). Agite (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
LANCHE 1/2 xícara de iogurte grego + amêndoas	LANCHE Wrap de alface com atum: tomate, cebola, cebolinho, vinagre, limão, sal marinho e pimenta	LANCHE Ovos cozidos + hummus de abacate*	LANCHE 1/2 xícara de iogurte grego + fruta	LANCHE Queijo cottage com frutas vermelhas (como amora, morango, mirtilo)	LANCHE Fruta com manteiga de nozes	LANCHE Pãezinhos deliciosos*
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Tacos de alface com carne de porco* + salada verde + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Activa)	Bisque* + batatas assadas + Chá (Aloe Herbal + Bebida Herbal + Fibra Activa)	Tofu ao curry com couve-flor* + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Activa)	Salmão assado com espargos* + abacate + Chá (Herbal Aloe + Herbal Drink + Fibra Activa)	Peito de frango grelhado com abobrinha* + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Activa)	Salada de Polvo* + Chá (Aloe de Ervas + Bebida de Ervas + Fibra Activa)	Almôndegas de carne com molho de tomate* + batata assada + Chá (Herbal Aloe + Herbal Drink + Fibra Activa)
LANCHE 1 maçã verde média + 1 colher de sopa de manteiga de amêndoa ou noz	LANCHE Biscoitos crocantes*	LANCHE 12 amêndoas cruas + 12 nozes cruas inteiras	LANCHE Palitos de aipo e cenoura + hummus de abacate*	LANCHE molho de frango e legumes* + forma de molde*	LANCHE Queijo ricota + pedaços de kiwi	LANCHE Batido verde*
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).

SEMANA 2

*Confira o e-book de receitas

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO
Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
LANCHE Ovos cozidos (ou ovos mexidos) com abacate e pepinos	LANCHE Salada pequena de atum, espinafres e tomate (azeite e vinagre)	LANCHE 1/2 xícara de queijo cottage com frutas vermelhas	LANCHE Smoothie com amêndoas e sua proteína preferida. Mix de bebidas proteicas/mix personalizado de proteínas/bebidas	LANCHE Palitos de cenoura + molho de frango e vegetais*	LANCHE 1/2 xícara de aveia em leite de amêndoa com nozes e manteiga de amêndoa	LANCHE 1/2 xícara de iogurte grego com frutas
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Farofa + Brócolis Cozido + 1/2 xícara de arroz integral + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Pão fatiado* recheado com frango, queijo e legumes preferidos + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Frango assado + 1/2 xícara de ervilhas + vegetais favoritos + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Filé de peixe assado e brócolis* + mandioca/mandioca assada + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Salmão grelhado + salada de espinafre + 1 porção de mandioca/mandioca + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Salada de frango e abacate* + Purê de batata doce + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Tiras de carne + 1/2 xícara de quinoa + mix de alface + chá (babosa de ervas + bebida de ervas + fibra ativa)
LANCHE Maçã verde média + manteiga de amêndoa ou nozes.	LANCHE 1 torrada de arroz tufado + 1 colher de sopa de manteiga de amêndoa ou nozes	LANCHE Pastel de chocolate*	LANCHE Palitos de aipo e cenoura + homus.	LANCHE Tigela com nozes + iogurte grego natural	LANCHE Ovos cozidos + hummus proteico*	LANCHE Sorvete delicioso*
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).

SEMANA 3

*Confira o livro de receitas

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO
Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
LANCHE 1/2 xícara de requeijão + melão	LANCHE Mirtos + manteiga de amêndoa	LANCHE Salada de espinafre, tomate e queijo à sua escolha	LANCHE Chips de couve* + hummus de abacate*	LANCHE Sorvete saudável*	LANCHE 1/2 xícara de queijo cottage + morangos e mirtos	LANCHE Muffin de frutas e fibras*
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Carne grelhada com abóbora + 1/2 xícara de quinoa + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Salmão cozido no vapor + ervilhas com cenoura + Chá (Herbal Aloe + Herbal Drink + Fibra Ativa)	Salada de brócolis com atum + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Omelete de espinafre e queijo feta* + abacate + Chá (Herbal Aloe + Herbal Drink + Fibra Ativa)	Almôndegas de carne + macarrão de abobrinha + queijo parmesão + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Peito de frango grelhado com abobrinha* + batata assada + Chá (Herbal Aloe + Herbal Drink + Fibra Ativa)	Rosbife com batata doce + salada + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)
LANCHE Biscoitos crocantes* + manteiga de amêndoa	LANCHE Leite dourado*	LANCHE Rolinhos de presunto e queijo*	LANCHE Wrap de alface com atum e requeijão.	LANCHE Batido verde*	LANCHE Capuccino*	LANCHE Tiras de frango assado + quadradinhos de queijo mussarela
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).

SEMANA 4

*Confira e-book de receitas

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO
Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
LANCHE com fruta iogurte grego	LANCHE Mistura digestiva*	LANCHE iogurte de frutas*	LANCHE Requeijão + maçã picada	LANCHE Brownie de chocolate*	LANCHE Pedaços de abacate enrolados em fatias de queijo.	LANCHE Pão fatiado* + geléia de frutas vermelhas*
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Salada de Frango e Abacate + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Carne assada + espargos + 1/2 xícara de cuscuz com azeite + Chá (Aloe de Ervas + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Omelete de espinafre e queijo feta* + salada verde + Chá (Herbal Aloe + Herbal Drink + Fibra Ativa)	Camarão assado com brócolis + 1/2 xícara de quinoa + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Tofu ao curry com couve-flor* + 1/2 xícara de arroz integral + salada + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Carne assada + salada verde + 1/2 xícara de purê de batata + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Salmão grelhado + 1 porção de mandioca/mandioca e legumes + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)
LANCHE Bebida proteica do seu sabor preferido.	LANCHE Presunto, tomate fatiado, manjericao e queijo mussarela.	LANCHE Ovos cozidos + tomate e pesto.	LANCHE Creme de limão e mascarpone*	LANCHE Salada de atum com abacate	LANCHE iogurte grego + 1 medida do seu shake fórmula 1	LANCHE Punhado de amêndoas ou nozes
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).

PREPARAÇÃO DO PRODUTO

BATIDO (FÓRMULA 1 + PROTEÍNA PDM O PPP).

- No liquidificador adicione 240 ml de água . 6-8 cubos de gelo (a gosto). Duas
- medidas de Fórmula 1 (colher medidora dentro do recipiente). Uma ou duas
- medidas de Proteína PDM ou PPP (colher medidora dentro do recipiente).
- Quanto mais tempo você misturar, mais cremoso ficará o smoothie. Você
- pode misturar diferentes sabores de F1. Uma medida de cada sabor.

• CHÁ (ALOE + BEBIDA DE ERVAS + FIBRA ATIVA).

- Aqueça entre 170 – 240 ml de água e adicione uma colher de chá de ervas.
- Adicione duas tampas de Aloe Vera (medida da tampa do frasco Aloe).
- Adicione 1 medida de Fibra de maçã. Você pode tomá-lo antes ou depois do seu batido. Também no meio da manhã ou no meio da tarde.
-

RECOMENDAÇÕES FINAIS

- A quantidade de cada alimento será determinada pelas necessidades calóricas para atingir a meta e pela sensação de saciedade. Seu treinador pode ajudá-lo a ajustá-lo.
- Se quiser diminuir a frequência das refeições, você pode combinar o pequeno almoço com o lanche da manhã e o jantar com o lanche da tarde.
- Se não gostar de uma receita, troque-a como desejar por outras opções saudáveis. Use a imaginação e você também pode contar com o livro de receitas do Desafio.
- Certifique-se de criar um plano alimentar que lhe agrade, pois é a única maneira de torná-lo sustentável ao longo do tempo.
- Se você tiver alguma dúvida, consulte seu treinador.

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Não somos nutricionistas certificados e não pretendemos ser um. As necessidades e restrições alimentares de cada indivíduo são exclusivas dele. Você é o responsável final por todas as decisões relacionadas à sua saúde. As informações contidas neste e-book não pretendem substituir aconselhamento, diagnóstico ou tratamento médico profissional. Sempre procure o conselho de seu médico ou outro profissional de saúde qualificado com qualquer dúvida que possa ter sobre uma condição médica. O autor isenta-se de responsabilidade por quaisquer efeitos adversos que possam resultar das informações encontradas neste E-Book.

Este guia é exclusivamente para fins do desafio MTC 21 DIAS. Além de qualquer limitação ou eliminação de responsabilidade, afirma-se expressamente que qualquer utilização não autorizada fora do contexto do desafio não vincula em nenhum sentido os seus organizadores, administradores e empresas afiliadas. Os resultados não são típicos.

As pessoas que seguem este programa e adotam um estilo de vida saudável (como reduzir a ingestão de calorias, seguir uma dieta saudável e praticar atividades físicas regulares) normalmente podem esperar perder cerca de meio quilo a meio quilo por semana.

Caso você tenha recebido este guia de terceiros, consulte seu médico e/ou nutricionista antes de utilizá-lo.

#MTC *Transformation*
21 DIAS
Desafio
TRANSFORMAÇÃO