

BNEW21

by MTC TRANSFORMATION

Guia Simples para Comer Saudável

Uma alimentação saudável pode
ser deliciosa e sem complicações



CONTEÚDO

Vamos
sintonizar-nos

PRODUTOS E PREPARACÃO ----- 3

TAMANHO DAS PORÇÕES ----- 4

PROTEINAS ----- 5

LEGUMES ----- 6

HIDRATOS -----7

GORDURAS SAUDÁVEIS -----8

AZEITE E ESPECIARIAS ----- 9

HIDRATAÇÃO ----- 10

LISTA DE COMPRAS ----- 11

IDEIAS DE LANCHES ----- 12

PREPARAÇÃO DOS PRODUTOS

Dependendo do plano que tens, estes são alguns dos produtos que podes ter recebido

1

PRODUTOS

- FÓRMULA 1 – Pó Nutricional.
- BEBIDA DE EXTRATO DE ERVAS INSTANTÂNEA – Energia e acelera o metabolismo.
- BEBIDA DE HERBAL ALOÉ – Apoio para uma digestão saudável.
- MISTURA PARA BEBIDA DE PROTEÍNA (PDM) – Proteína para juntar ao F1.

BATIDO F1

- Numa liquidificadora juntar 240 ml de água
- 6-8 cubos de gelo(a gosto).
- Duas medidas de Fórmula 1 (colher medidora).
- Uma ou duas medidas de Proteína PDM (colher medidora).
 - Quanto mais tempo na liquidificadora, mais cremoso fica o batido.
 - Também podes usar um shaker e bater manualmente.
 - Podes misturar sabores de F1. Uma medida de cada sabor.
 - Com uma medida de PDM obténs um batido de 18 gr de proteína, com duas medidas de PDM 27 gr de proteína.

2

PREPARAÇÃO

CHÁ E ALOÉ

- Aquece entre 170 – 240 ml de água e junta uma colher de chá.
- Junta duas tampas de aloé.
 - Podes tomá-lo antes ou depois do teu Batido. Também podes tomar a meio da manhã e da tarde.
 - Ótima opção para depois das refeições.
 - Evita o extrato de ervas antes de dormir pela energia que produz.

3

PLANO DE REFEIÇÕES

Podes organizar os teus horários de refeições tendo em conta o teu estilo de vida e as tuas preferências. Um dia típico deve ser assim:

PEQUENO-ALMOÇO: (F1 + PDM) + ALOÉ + CHÁ

LANCHE: Um lanche saudável. Reve o e-book de sugestões

ALMOÇO: Uma refeição saudável e equilibrada (revê o e-book de receitas) + Chá + Aloé

LANCHE: Um saudável, seguindo as recomendações do e-book.

JANTAR: 2-3 horas antes de dormir. Batido F1 + PDM.

- Garante que bebes muita água durante o dia. Idealmente 1 litro por cada 20 kilos de peso corporal.
- Os lanches são opcionais.
- Se os teus dias são longos, é importante que faças pelo menos um lanche ao longo da tarde. Calcula a hora do jantar de forma a que seja 3 horas antes de dormires.

TAMANHO DAS PORÇÕES



Verduras. A porção maior, aproximadamente metade do prato: pepino, alface, espinafres, tomate, milho, cenoura, brócolos, espargos. **Proteína.** A segunda porção maior, aproximadamente uma quarta parte do prato: peito de frango, peru picado ou peixe (exemplo: salmão, atum ou sardinha). **Hidratos de Carbono.** Dá preferência a tubérculos ou legumes que são ricos em amido resistente e fibra.

Todos sabemos que preparar as refeições com antecedência nos ajuda a cumprir melhor com o nosso plano. O ideal é preparar as refeições para um ou dois dias, o que também te fará poupar tempo na cozinha. Fazer marmitas e lanches que sejam fáceis de levar enquanto viajamos ou estamos fora de casa, ajuda-nos a evitar cair na tentação de comer qualquer coisa quando a fome nos ataca e também ajuda-nos a alcançar os nossos objetivos no desafio. Chegar ao nosso peso ideal não significa que temos que passar fome, mas não estar preparados e planificar as refeições, sim. Assim, continua a ler para que aprendas algumas receitas simples e deliciosas, mas primeiro vamos aprofundar o tema da nutrição para aprender alguns princípios básicos.

Ter uma boa alimentação é simples, quando se sabe o que se necessita para cumprir com as necessidades nutricionais e compreendes quais são as opções mais adequadas. Faremos uma revisão às proteínas, aos hidratos de carbono, às gorduras saudáveis, ao tamanho das porções e iremos pôr em prática com receitas simples e personalizadas.



Saber o que comer é só a metade da batalha quando se trata de uma nutrição saudável; também é importante saber que quantidade comer. Ao longo do tempo, as porções dos alimentos e bebidas têm aumentado de tamanho. E quanto mais comida nos servem no prato, mais consumimos, o que nos leva a comer em excesso e portanto aumentar de peso. Tendo isto em mente e ao contar com um guia para orientar no tamanho das porções, podemos comer de maneira equilibrada; assim poderemos construir uma melhor relação com o que damos ao nosso corpo. Um método simples, efectivo e comprovado é o método da porção manual. A ideia é que não tenhas a fixação de pesar a comida e os alimentos que consumes, mas sim medir as porções com a tua própria mão. As tuas mãos são proporcionais ao teu corpo e vão contigo para todo o lado. Isto converte-as na ferramenta perfeita para medir rápida e facilmente o tamanho das tuas porções, inclusivé quando comes fora de casa. Este método serve para qualquer pessoa que tenha dificuldade em usar aplicações de registo de alimentos, registos de refeições e calorias. É a maneira mais fácil de preparar qualquer refeição, com foco centrado em hábitos saudáveis de alimentação. Para começar, experimenta cada um dos passos

PROTEÍNA

Depois do ar e da água, a proteína é o nutriente mais importante para o nosso corpo.



Porque é que a proteína deve estar presente em todas as nossas refeições?

No podes viver sem proteínas. Necessitas proteína na tua alimentação para ajudar o teu organismo a reparar as células do corpo e produzir outras novas. São necessárias na produção de anticorpos para o sistema imunológico, facilitam a digestão e absorção dos alimentos, produção de hormonas, maximizar o transporte de oxigénio aos tecidos, provêr estrutura aos músculos, tendões, ligamentos, órgãos, etc. As proteínas aportam a estrutura para a manutenção e desenvolvimento da nossa massa muscular. Quando estás em déficit calórico pode resultar na perda muscular, é por isso que uma ingestão adequada de proteínas é essencial para minimizar a perda de músculo.

A proteína tem 3 benefícios principais para nos ajudar a perder gordura corporal.

1. Aumenta a sensação de saciedade. De todos os macro nutrientes, a proteína é a que nos faz sentir mais saciados. Isto nos ajudará a sentirmo-nos com menos fome durante o dia e evitará “ataques” à comida. 2. Aceleram o nosso metabolismo. Quando consumimos alimentos o corpo necessita de energia para digeri-los e assimilá-los. As proteínas requerem 3 vezes mais energia que os carboidratos para assimilá-los e 4 vezes mais que as gorduras. Isto é bom para ajudar-te a perder gordura corporal. 3. Uma alimentação rica em proteínas assegurará que tenhas suficientes aminoácidos para apoiar a síntese de proteína muscular.

Aqui alguns exemplos:

Frango

Perú

Carne de vaca

Ovos

Iogurte grego

Peixe Mariscos e moluscos

Lácteos

Lentilhas, feijão, grão

Tofu e seitan

CARNES/AVES/PEIXES

As proteínas de origem animal são conhecidas como proteínas completas, o que significa que contêm os nove aminoácidos essenciais (o corpo não pode produzi-los sozinho) e também aportam mais proteína por porção.



OVOS

Os ovos são muito versáteis e contêm, para além de proteínas, gorduras, ferro, vitamina B1 e B12, podem se comer em qualquer momento do dia.



LEGUMINOSAS

A maioria dos legumes contêm proteínas y ferro, o que as converte em bons substitutos ou complementos da carne. Dentro deste grupo de alimentos encontra-se o feijão, as lentilhas, os grãos, a quinoa, entre outros.



PASSO 1: COMEÇA COM A PROTEÍNA

Uma porção pode-se medir dependendo das tuas metas, como a quantidade que caberia na palma da tua mão (carne, peixe, produtos lácteos ou fontes de proteína a base de plantas).



PARA PERDER PESO



PARA AUMENTAR PESO

VEGETAIS

Nutrientes vitais para
uma boa saúde



Porquê comer vegetais?

Já todos ouvimos que os vegetais verdes devem ser parte fundamental de uma alimentação saudável.

Mas, sabemos realmente porquê?

Proporcionam elementos essenciais, micronutrientes, antioxidantes e fibra necessários para:

- Produção de energia
- Função imune
- Controlo da inflamação
- Sistema digestivo saudável
- Bem-estar em geral

Uma alimentação rica em vegetais ajuda a reduzir a pressão arterial, baixa o risco de doenças cardíacas e acidentes cérebro vasculares, prevenir alguns tipos de cancro, reduzir o risco de problemas oculares, digestivos e ter um efeito positivo sobre o açúcar no sangue, o que pode ajudar a controlar o apetite.

Sim!, são abundantes, saborosos e perfeitos para uma variedade de pratos, como saladas, sopas, sandwiches e batidos nutricionais.

Algumas formas geniais de agregar verduras à tua alimentação:

- 1-2 punhados de espinafres salteados
- Salada mista de verduras da horta
- Pimentos picados com hummus
- Salada de frutos vermelhos com requeijão
- Batatas fritas na air fryer
- Abacate na salada
- Salada de tomate

Ou simplesmente junta como um ingrediente aos teus cozinhados:

- Pimentos
- Pepino
- Cenoura
- Aipo
- Brócolos
- Espargos

2-3 TAÇAS

Recomenda-se comer 2-3 taças de verduras por dia. A maioria das pessoas comem muito menos.

VEGETAIS DISFARÇADOS

As verduras em puré são, sem dúvida para as crianças, uma forma inteligente de incluí-las mais no menu diário. Pode incorporar facilmente verduras frescas, em forma de puré, numa sopa ou molho.

COME O ARCO-ÍRIS

Os vegetais obtêm a sua cor, entre outras coisas, a partir de substâncias naturais que contribuem para a nossa saúde. Cada cor representa diferentes elementos nutritivos. As verduras de cor laranja, por exemplo, contêm betacaroteno, que se converte no nosso organismo em vitamina A. As verduras de cor verde são ricas em ferro e ácido fólico. Para obter a melhor variedade de nutrientes, assegura-te de "comeres o arco-íris".



PARA PERDER PESO

PASSO 2: PREENCHE A METADE DO TEU PRATO COM VEGETAIS E FOLHAS VERDES

Uma ou duas porções do tamanho do teu punho ou até metade do prato.



PARA AUMENTAR PESO

HIDRATOS DE CARBONO

Úteis para a energia e digestão



Os carboidratos são parte do combustível para o corpo.

Os carboidratos ou açúcares estão presentes nos alimentos como vegetais, frutas, tubérculos, legumes, cereais, doces, alimentos processados. Ao digerirem-se, convertem-se em açúcares simples que são absorvidos no sistema digestivo para chegar à corrente sanguínea, quando isto sucede, produz-se insulina para que estes açúcares entrem na célula e possam ser usados como energia. O excesso é guardado nas nossas reservas de glicogénio no fígado e nos músculos. Quando estas reservas estão cheias convertem-se em gordura para ser acumulada no nosso tecido adiposo. Quanto mais lenta é a sua absorção maior é a probabilidade das células usarem os Hidratos de carbono como energia e não terminarem acumulados como gordura.

- Escolhe frutos vermelhos e tubérculos: São as melhores fontes de hidratos de carbono disponíveis já que têm outros nutrientes importantes.
- Come mais leguminosas: As leguminosas, feijões, ervilhas e lentilhas encontram-se entre os alimentos mais versáteis e nutritivos. Em geral, são baixas em gorduras e altas em ácido fólico, potássio, ferro e magnésio, além disso contêm gorduras saudáveis e fibra. As leguminosas são uma boa fonte de proteínas e podem ser um excelente substituto da carne.
- Limita o consumo de açúcar: pequenas quantidades de açúcar não prejudicam. Mas não há nenhuma vantagem em consumi-lo em excesso, o corpo não precisa.

Porquê que este passo é o último? Os hidratos de carbono NÃO SÃO MAUS e também NÃO TE ENGORDAM quando se consomem a partir de alimentos que aportam outros nutrientes, controlas a porção e se consomem com moderação. Evita o excesso de comidas processadas que contêm altos níveis de açúcar e hidratos de carbono simples (frutas, mel, doces, caramelos, pão branco, arroz branco, sumos). A quantidade que se recomenda consumir é mais pequena do que possas imaginar, assim dá sempre preferência aos carboidratos complexos (grãos, lentilhas, batata doce, batatas, arroz integral, aveia, trigo integral). É por isso que recomendamos colocar no prato primeiro as proteínas e verduras e por último os hidratos de carbono

Quais são algumas boas fontes de hidratos de carbono?

Como regra geral, deves sempre priorizar as fontes mais ricas em nutrientes:

- Frutos vermelhos
- Tubérculos como batata doce, yuca ou mandioca, etc
- Quinoa
- Batatas
- Legumes
- Lentilhas

AMIDO RESISTENTE

O amido resistente não se digere totalmente, uma vez que grande parte dele termina a alimentar as bactérias do sistema digestivo tal como a fibra, não entrando na nossa corrente sanguínea. Para incrementar a quantidade de amido resistente nos teus alimentos ricos em hidratos de carbono, como os tubérculos, cereais integrais e legumes, cozinha-los e logo a seguir refrigera-os entre 8 e 12 horas, para posteriormente consumi-los. Podes aquece-los ligeiramente.

PASSO 3: PREENCHE O RESTANTE ESPAÇO DO PRATO COM HIDRATOS DE CARBONO

Uma ou duas porções da quantidade que cabe na palma da tua mão.



PARA PERDER PESO



PARA SUBIR PESO

GORDURAS SAUDÁVEIS

São
essenciais



Porque devemos incluir gordura? Pensei que era má...

Quando dizemos gorduras saudáveis, simplesmente nos referimos a gorduras naturalmente presentes nos alimentos e não a gorduras industriais e processadas. Incluir gordura na tua alimentação não só está bem, como também é essencial para a vida.

Necessitamos das gorduras para crescimento, desenvolvimento e funcionamento das células, ajuda na manutenção da temperatura corporal, absorção das vitaminas A, D, E e K. As gorduras, para além disso são a principal fonte de energia limpa.

Há gorduras saturadas, polinsaturadas e monoinsaturadas em todos os alimentos naturais, em distintas proporções, todas são saudáveis nas quantidades adequadas. Não precisas ter medo dos alimentos que têm colesterol, que é uma molécula indispensável à vida, hoje sabemos que a grande maioria do colesterol que temos no sangue é produzido pelo nosso próprio fígado, o colesterol alimentar tem pouco impacto nestes marcadores sanguíneos e o que não comemos o nosso corpo produz. Garante que incluis alimentos ricos em ómega 3, ácidos gordos essenciais polinsaturados necessários para uma boa saúde (peixes gordos, couve de bruxelas, nozes).

Estes são alguns exemplos de gorduras saudáveis que debes incluir na tua dieta:

- Sementes (Linhaça, chia, etc.).
- Azeite de abacate Extra virgem (para cozinhar).
- Salmão.
- Abacate
- Manteiga
- Azeite de oliva virgem prensado a frio (para cozinhar).
- Azeite de coco Extra virgem
- Frutos secos
- Ovos
- Carne bovina, frango, peru, presunto, etc.

ABACATE

Esta fruta também é uma fonte perfeita de gorduras, lo que contribui para o controlo do colesterol saudável no sangue.

PEIXE

Os peixes gordurosos são uma excelente opção para um coração saudável. Contém gorduras boas para os níveis de colesterol. Para um bom equilíbrio, recomenda-se comer peixe gordo como o salmão, atum, cavala e as sardinhas várias vezes na semana. Estes peixes são uma excelente opção para almoços ou jantares ligeiros. O salmão fumado é uma opção de lanche perfeita.

NOZES

Um punhado de frutos secos todos os dias, pode ser um grande lanche. As gorduras dos frutos secos associam-se a um menor risco de doenças cardiovasculares. Podes comê-los com saladas, ensopados ou simplesmente como lanche.



PARA PERDER PESO

PASSO 4: ADICIONA UMA FONTE DE GORDURAS SAUDÁVEIS

Tenta incorporar 1 ou 2 polegares de gordura na tua comida.



PARA AUMENTAR PESO

AZEITES E ESPECIARIAS

Como usá-los para melhorar os teus pratos



Dá preferência sempre aos alimentos preparados na grelha ou no forno, cozinha ao vapor as verduras ou utiliza uma sertã com spray antiaderente para preparar as tuas refeições. Evita ou modera o uso de azeites para cozinhar, se tens que usar azeite, o mais saudável é o de côco ou a manteiga clarificada (Ghee). A seguir sugerimos-te algumas opções de azeites e gorduras.



AZEITE DE OLIVA E ABACATE EXTRA VIRGEM

São azeites que aportam algo de sabor às tuas refeições. Verifica sempre que estás a consumir a versão extra virgem prensada a frio e de usá-lo em especial para preparações frias ou salteados que não requeiram altas temperaturas.



AZEITE DE COCO PRENSADO A FRIO E MANTEIGA

Verifica sempre que o azeite de coco está prensado a frio, significa que é extra virgem e que a manteiga seja proveniente do leite e não de origem vegetal. Estas gorduras são ótimas para cozinhar já que toleram altas temperaturas sem oxidar-se.

TESTA A DIFERENÇA

Com o condimento adequado na tua despensa podes criar pratos verdadeiramente deliciosos.

AZEITE



Os azeites aromatizados, podem dar-lhe esse toque extra de sabor. Para gostos mais intensos, escolhe um azeite de sésamo, que é excelente para pratos de estilo asiático. O azeite de noz funciona bem com saladas, por exemplo, uma com queijo de cabra e beterraba.

ESPECIARIAS



Com as especiarias adequadas, podes enriquecer o sabor de qualquer prato. A canela e a baunilha podem agregar doçura às tuas receitas sem usares açúcar. O anis estrelado é delicioso em compota de maçã ou com ensopado. O cravinho e a noz moscada trazem um sabor apimentado, por exemplo, perfeito em bolachas.

VINAGRE



O vinagre é uma base perfeita para os molhos e há muitos tipos para escolher. O vinagre balsâmico tem um sabor forte, contém notas tanto doces como ácidas, adapta-se a todo o tipo de receitas. O vinagre de sidra de maçã é ligeiro e fresco, é uma excelente opção para as saladas ou aves.

ERVAS



As ervas frescas podem agregar um toque de sabor real. Mistura um pouco de menta picada com iogurte para um molho ou complemento para saladas. Manjeriço, faz com que a sopa de tomate, a massa ou a pizza saibam ainda melhor.





HIDRATAÇÃO ADEQUADA

A hidratação é muito importante para o funcionamento óptimo do nosso organismo. O teu corpo é composto por $\frac{3}{4}$ parte de água por uma boa razão. A água é o sistema de transporte e saneamento do corpo.

PORQUE É QUE A ÁGUA É TÃO IMPORTANTE?

Mantém o volume do sangue, regula a temperatura, mantém os tecidos dos olhos e a boca em bom funcionamento, dissolve resíduos e transporta-os para fora do corpo, distribui os nutrientes dos alimentos por todos os tecidos do corpo. Podes sobreviver semanas sem alimentos mas apenas dias sem água! 8 copos de água por dia é um bom começo, mas a quantidade ideal é 1 litro de água por cada 20 Kg de peso corporal.

DICAS

Mantem uma garrafa de água ao teu lado durante todo o dia.

Bebe água 10 ou 15 minutos antes de comer.

Consome sempre muita água antes, durante e depois de fazer exercício.

- Se a tua urina é de cor amarelo escuro, estás a beber menos água do que aquela que necessitas.

Também a secura da boca, olhos, garganta, nariz, lábios são sintomas de desidratação.

NECESSITAS DAR SABOR?

Evita consumir sumos de frutas. Os sumos de frutas contêm muitos açúcares. Consome a fruta inteira e para hidratar-te podes aromatizar a tua água com o aloé, bebida herbal, etc.

ÁGUA DE FRUTAS

É aborrecido beber água pura?. Adiciona os teus ingredientes favoritos para transformar a água numa bebida deliciosa e refrescante.

SUGESTÕES

- 1 Jarra de Água + 1 lima em rodela + 5 rodela de gengibre fresco + punhado de framboesas

- 1 Jarra de água + meio pepino em rodela + 1 limão às rodela + 1 punhado de menta fresca.

- 1 Jarra de água + meia laranja às rodela + 1 punhado de arandos + 1 punhado de mangericão.



COMPRA CONSCIENTE E PREPARAÇÃO COMIDAS CASEIRAS

Uma alimentação saudável começa com as tuas compras e a tua forma de cozinhar. Uns pequenos ajustes podem fazer uma grande diferença.



Uma alimentação saudável não é só o que comes, mas também como o comes. Aqui deixamos alguns conselhos:

- Faz as tuas compras com a lista que te sugerimos, sem dúvida que o que levas para casa, é o que vais comer no teu dia-a-dia.
- Sempre que seja possível come à mesa, evita comer em movimento ou à frente da televisão. Faz de cada refeição uma experiência prazerosa, em que possas concentrar-te no sabor, na textura e no cheiro da tua deliciosa comida.
- Reserva tempo suficiente para as refeições. Não só fará com que comer seja uma melhor experiência, como também ajudará o processo de digestão.
- Mastiga com cuidado.
- Mastiga porções pequenas dos alimentos, isto aumentará os estímulos gustativos na boca.
- Evita as distrações durante a comida. Guarda o telemóvel e disfruta do que tens no prato.
- Quando tu cozinhas, sabes exatamente lo que tens no prato. Na medida do possível, elege alimentos naturais de um só ingrediente não processado. Agrega ervas e especiarias frescas aos teus pratos para obter mais sabor.
- Tem cuidado com qualquer ingrediente adicional agregado dos frascos ou latas: geralmente contêm muito açúcar oculto e conservantes. Um molho ou mistura de ervas é fácil de fazer, portanto é natural e mais saudável que as alternativas comerciais.

LISTA DE COMPRAS

Carnes:

Carne de vaca
Frango
Perú
Marisco
Salmão
Peixe branco
Atúm em água
Presunto

Lácteos:

Queijo mozzarella
Queijo cottage
Queijo ricotta
Queijo parmesão
Queijo creme
Iogurte grego
Manteiga
Manteiga ghee

Condimentos:

Cúrcuma
Pimenta
Sal
Manjeriço
Orégãos
Canela
Anís
Essência de baunilha

Frutas:

Coco
Abacate
Limão
Morangos
Amoras
Arândos
Framboesas
Kiwi
Melão
Maça

Azeites:

Azeite de côco
Azeite de oliva
Azeite de abacate

Vegetais:

Alface
Espinafre
Tomate
Courgete
Abóbora
Aipo
Cenoura
Pepino
Couve-flor
Brócolos
Alho
Cogumelos
Couves verdes

Cereais:

Arroz integral
Aveia
Tortilhas de arroz
Cuscus

Leguminosas:

Lentilhas
Grão de bico
Feijão
Quinoa
Ervilhas

Sementes e frutos secos

Amêndoas
Castanha
da Macadâmia
Chia
Nozes

Outros:

Ovos
Hummus
Vinagre de maçã
Bebida vegetal (soja, amêndoa, aveia)
Leite de côco sem açúcar adicionado
Farinha de amêndoa
Farinha de côco
Cacau em pó
Stevia líquida



IDEIAS DE LANCHES

- Uma mão cheia de amêndoas inteiras, pistachos ou caju.
- 1 taça de salada mista de bagas (framboesas, morangos, arândos e/ou amoras) e queijo em cubos.
- Maçã com uma colher de manteiga de amêndoas.
- Dip de iogurte grego com verduras mistas (cenoura, pepino...)
- Iogurte grego e amêndoas.
- Queijo mozzarella, 2 rodelas de tomate, espinafres (cozidos).
- Perú com queijo provolone, hummus para untar, espinafres e tomate.
- Queijo ricotta ligeiro com alguma fruta.
- Ovos cozidos com hummus.
- Tortilhas de ovo (junta espinafres e um pouco de mozzarella).
- Ovos cozidos picados com cenoura cozida a vapor.
- Requeijão com morangos.
- Duas ou três fatias de presunto com 2 colheres de mostarda e mel enroladas numa folha de alface).
- Verduras ao vapor (cozer ao vapor as verduras sem amido e polvilhar com 1 colher de queijo parmesão).
- Salada de espinafres com azeite de oliva e um toque de limão.
- Cebola roxa, bolas de mozzarella fresca, tomates cherry e mangericão fresco com um pouco de azeite de oliva.
- Verduras cruas (cenouras, brócolos, edamames, aipo) com hummus.
- Peito de frango cozido e picado em pedaços com cubos de queijo.
- Rolitos de Perú (quatro fatias de fiambre de Perú fumado enroladas numa fatia de queijo e um pouco de mel).
- Barra de proteína (10 grs de proteína).

BNEW21

by **MTC** TRANSFORMATION
