

Primeira Semana

Jejuex[®]
Jejum de verdade

seu protocolo gerado

Como Funciona

Nesta semana você terá

12h

de jejum por dia.

Sugestão:

Começar as 20h(noite)

Quebrar as 8h(manhã)

Refeição 1 (08h)

Inicie com seu café da manhã atual ou Sanduíche Natural/ou Pão com Ovos, Café com Leite, Iogurte natural.

Refeição 2 (12h)

Omelete simples com ovos, tomate e queijo branco
Salada de alface e rúcula temperada com azeite e limão

Refeição 3 (Lanche da Tarde, às 16h)

Pão integral com pasta de grão de bico (homus)
Mix de castanhas e frutas secas

Refeição 4 (Jantar, às 19h)

Peito de frango grelhado
Arroz integral
Legumes refogados (como brócolis, cenoura e abobrinha)

Refeição 5 (Ceia, às 20h)

Iogurte natural desnatado com granola e frutas vermelhas
+ Whey, granola, outras frutas (se quiser.)

Caminhada de 20 minutos por dia
Quantidades a vontade
Cafés, chás, leite, a vontade também.
+ 1 ou 2 litros de água por dia

- 3KG

Quer substituir alguma refeição?

Aqui estão 40 opções:

Café da Manhã / Refeição 1

- Omelete de espinafre e cebola com queijo minas frescal
- Ovo mexido com tomate e cebolinha
- Pão integral com abacate amassado
- Tapioca com queijo branco e orégano
- Mingau de aveia com banana e mel
- Iogurte natural com granola e morangos
- Pão integral com ricota e tomate
- Smoothie de iogurte com banana e morango
- Salada de frutas com iogurte natural
- Wrap integral com peito de peru e alface

Lanche da Tarde / Refeição 2

- Tostada de abacate com uma pitada de sal
- Pão integral com pasta de ricota e cenoura ralada
- Sanduíche de pão integral com peito de frango desfiado e alface
- Mix de frutas secas (uvas-passas e damascos secos)
- Pão integral com queijo branco e pepino
- Bolacha de arroz com cottage e tomate cereja
- Wrap integral de cenoura ralada e folhas de espinafre
- Frutas frescas (maçã, pera, banana)
- Iogurte natural com pedaços de maçã e canela
- Sanduíche de pão integral com ovo cozido e alface

Quer substituir alguma refeição?

Jantar / Refeição 3

- Peito de frango grelhado com quinoa e legumes assados
- Filé de frango grelhado com batata doce assada e brócolis no vapor
- Peito de frango grelhado com arroz integral e legumes refogados
- Peito de frango ao forno com batatas e cenoura
- Peito de frango grelhado com arroz integral e abobrinha refogada
- Salmão ao forno com arroz integral e legumes assados
- Frango desfiado com purê de batata doce e salada de folhas verdes
- Peito de frango grelhado com quinoa e salada de legumes crus
- Filé de frango ao molho de ervas com arroz integral e brócolis
- Omelete de vegetais com espinafre, tomate e queijo branco

Ceia / Refeição 4

- Iogurte natural desnatado com granola e frutas vermelhas
- Mingau de aveia com leite desnatado e frutas vermelhas
- Smoothie de iogurte com banana, morango e mel
- Iogurte natural com pedaços de manga e aveia
- Iogurte grego natural com mel e nozes
- Salada de frutas com iogurte e mel
- Iogurte com granola e uvas-passas
- Iogurte natural com maçã e canela
- Iogurte desnatado com morangos e um fio de mel
- Mingau de aveia com leite de amêndoas