

INTRODUÇÃO

A DIETA DO OVO



Dieta do ovo

A dieta do ovo é fácil de fazer, tudo que você precisa é comer 1 ou mais ovos nas principais refeições, tal como, café da manhã, almoço e jantar.

• Quanto tempo posso fazer a dieta do ovo ?

Esta dieta deverá ser seguida no máximo de 10 a 15 dias. Sempre mude seu cardápio, tente não repetir por 2 ou mais dias um mesmo cardápio.

Evite comer produtos elaborados com farinha de trigo refinada, e evite ao máximo ingerir açúcar. Tome muita água, no mínimo 2 litros por dia.

• Dieta do ovo cozido emagrece quantos quilos?

Através dessa dieta, você poderá perder muito quilos, algumas pessoas relatam que eliminou 14kg em 10 dias.

É preciso antes, consultar um especialista. Para que a dieta dê certo, faça atividades físicas regularmente.

A Dieta do Ovo cozido, tem como base, você diminuir a quantidade de consumo de carboidratos e

alimentar-se mais de proteínas e gorduras boas, tal como abacate, nozes, etc.

Nosso organismo reage diferente um do outro, em alguns o metabolismo é mais acelerado, e ainda tem a questão da Atividade Física, idade e ainda se é homem ou mulher.

A dieta do ovo cozido é um dieta para emagrecer rápido, antes de fazê-la mas tenha sempre a certeza que seu corpo está preparado para fazer essa dieta. Consulte um médico para não restar dúvidas.

Fazer atividades físicas regularmente, comer proteínas e consumir frutas , verduras e legumes, carne brancas ou carnes magras .Evitar ao máximo o açúcar.

Se você é uma pessoa que está sempre com fome, a batata doce irá te ajudar muito. Pois te dará sensação de saciedade por mais tempo.

Cardápio 2

Café da manhã

1ª opção

- 1 xícara de café (s/ açúcar) com leite desnatado
- 8 morangos ou 1 fruta de sua preferência

2ª opção

- 1 xícara (chá) verde com Hortelã
- 1 ovo cozido

Lanche da manhã

1ª opção

- 1 fruta

2ª opção

- 1 copo de suco de laranja (250 ml)

Almoço

Coma 1 ovo cozido antes de iniciar sua refeição

• 1ª opção

6 folhas de alface, 03 fatias de beterrabas cozidas, quatro colheres (sopa) de arroz integral, 1/2 concha de feijão, um bife médio grelhado, 1 fatia de abacaxi.

2ª opção

- 2 ovos cozidos, salada verde á vontade com vinagre, salada verde á vontade com vinagre, 1 xícara de café sem açúcar.

3ª opção

- 1 bife, tomate, alface, aipo, pepino, 1 xícara de café sem açúcar
- 4ª opção Frango grelhado e cenouras.

4ª opção

- Frango grelhado e cenouras refogadas

5ª opção

- Salada verde com tomate, 2 claras mexidas com tomate picado, 1 laranja

6ª opção

- 2 colheres (sopa) de arroz integral, 2 ovos mexidos, 2 colheres (sopa) cheias de couve refogada

7ª opção

- Salada verde, alface, rúcula e agrião.

Jantar

Coma 1 ovo cozido antes de iniciar sua refeição

1ª opção

- Sopa de lentilha com queijo cottage, 1 torrada integral

2ª opção

- 1 prato de salada com folhas verdes, alface, rúcula e agrião, 2 rodelas de mussarelas de búfala pequenas, 3 colheres (sopa) de atum, 4 tomates cereja, 8 morangos com 1 colher (sopa) de iogurte light.

3ª opção

- 2 ovos cozidos e 1 laranja

4ª opção

- 2 ovos cozidos, espinafre, tomate, 1 xícara de café sem açúcar.

5ª opção

- Frango grelhado, tomate e uva.

6ª opção

- 1 copo (200 ml) de vitamina (leite ou iogurte desnatado batido com fruta).

7ª opção

- 1 ovo cozido, 1 pera, 1 xícara de chá de ervas. (cidreira, camomila ou capim-santo).



Nota: As informações e sugestões contidas neste e-book têm caráter meramente informativo. Elas não substituem o aconselhamento e acompanhamentos de médicos, nutricionistas, psicólogos, profissionais de educação física e outros especialistas.