

A close-up photograph of a white square bowl filled with a healthy salad. The salad includes chunks of pink tuna, yellow corn kernels, sliced red tomatoes, and pieces of hard-boiled egg. Green leafy vegetables are visible at the bottom. The background is slightly blurred, showing more of the same ingredients. The text is overlaid on the top half of the image.

PERCA 8KG EM 2
SEMANAS!!!

***Resultados surpreendentes !!!
e o melhor sem exercícios!!!***

Oll pessoal me chamo Valdirene tenho 42 anos e gostaria de dividir minha experiencia com vocês. Eu cansei de fazer dietas gastando tanto dinheiro, com produtos integrais.

Cansei de fazer dietas todas receitas do youtube e outros sites... e no fim quando eu ia me pesar não tinha mudado nada.

Resolvi eu e minhas filhas fazermos a minha dieta, e que realmente resolveu, eu estava com 83 kg e duas semanas depois 75.7 e minha filha de 15 anos começou a fazer e estava com 78 kg e duas semanas depois 70.2.

Segunda-feira

Ao acordar 200ml de água

1 limão espremido

30 min depois

Suco detox

2 folhas de couve

1 maçã s/casca

1/2 limão espremido

200 ml de água

Café da manhã

1 tapioca com frango desfiado

1 xícara de café s/ açúcar ou chá

Lanche da manhã

1 copo de água de coco 200ml

Água até o almoço ou água de casca de abacaxi

Almoço

Filé peixe grelhado feito na água até secar s/ óleo

1/2 batata doce cozida

Couve refogada s/ óleo, óleo de coco pra fritar o alho e

use sal rosa.

Pepino, limão.

Abobrinha refogada

Lanche da tarde

2 ovos cozidos

1 pedaço pequeno de melancia

Janta

1 filé de frango

Salada de alface e tomate

Cháantes de deitar, camomila.

Terça-feira

Ao acordar

200ml de água.

1 limão espremido.

30 min depois

Suco detox

2 folhas de couve

2 fatias de abacaxi

200 ml de água

Café da manhã

1 crepioca feita com 2 ovos

2 colheres tapioca

Recheio

Frango desfiado

1 xícara de café s/ açúcar

Lanche da manhã

1 laranja

Almoço

*1 bife patinho grelhado na água c/ cebola
escarola refogada*

salada de beterraba cozida

*rodela de batata doce cozida,
água durante o dia*

lanche da tarde

1/2 mamão pequeno

janta

Filé grelhado

salada de repolho c/ tomate e pimentão

chá antes de dormir, cidreira

Quarta-feira

Ao acordar

200ml de água

1 limão espremido

30 min depois

Suco detox

2 folhas de couve

1 maçã

1/2 limão espremido

200ml de água

Café da manhã

2 ovos mexidos

tomate, cebola, salsinha

café ou chá s/ açúcar

Lanche da manhã

100ml de suco de maracujá s/ açúcar

Almoço

Frango assado s/ pele

Brócolis cozido no vapor

Rodelas de mandioquinha

Salada de beterraba c/ cenoura ralada

Lanche da tarde

1 fatia de melão

Janta

1 filé de frango grelhado

Salada se alface e tomate

Chá antes de dormir, camomila

Quinta-feira

Ao acordar

200ml de água

1 limão espremido

30 min depois

Suco detox

2 folhas de couve

2 fatias de abacaxi

Café da manhã

1 omelete com 2 claras e 1 gema

Meio mamão

Café s/ açúcar ou chá

Lanche da manhã

200 ml de de suco de melancia c/ pedaços de

gengibre

Almoço

Carne moída

Abobora cozida, vagem no vapor

Salada de repolho c/ limão

Lanche da tarde

1 banana c/ aveia

Janta

1 filé de frango grelhado

Salada de alface e tomate

chá antes de dormir, camomila

Sexta-feira

Ao acordar

200 ml de água

1 limão espremido

30 min depois

Suco detox

2 folhas de couve

1 maçã

1 limão espremido

200 ml de água

30 min depois

Café da manhã

2 ovos mexidos

1/2 mamão

1 xícara de café ou chá s/ açúcar

Almoço

Carne moída c/ cenoura

Abobrinha refogada

Brócolis no vapor

Salada de tomate

Lancha de tarde

2 ovos cozidos

Janta

*Filé grelhado c /salada de alface e tomate
chá antes de dormir, cidreira*

Sábado

Ao acordar

200 ml de água

1 limão espremido

30 min depois

Café da manhã

Suco detox

2 folhas de couve

Suco de laranja

30 min depois

Café da manhã

Tapioca c/ frango

Café s/ açúcar ou chá

Lanche da manhã

200 ml de suco de maracujá s/ açúcar

Almoço

Mandioca cozida e frita na Airfryer

Vagem no vapor

Frango c/ quiabo

Salada de pepino c/ limão

Lanche da tarde

1 fatia de melancia

Janta

Bife grelhado

Salada de chuchu

Chá antes de dormir, Hortelã

Domingo

Ao acordar

200 ml de água

1 limão espremido

30 min depois

Suco detox

2 folhas de couve

2 fatias de abacaxi

30 min depois

Café da manhã

1 omelete c/ 2 claras e 1 gema

Misture tomate picado, cebola e orégano

1/2 mamão

Café ou chá s/ açúcar

Lanche da manhã

200 ml de suco de melancia c / gengibre

Almoço

Carne assada (coxão duro)

Carne magra (patinho)

Batata doce

Brócolis

Salada de tomate e alface

Lanche da tarde

1 fatia de melancia

Janta

Bife grelhado c/ salada de chuchu

Chá antes de dormir, hortelã