

Dieta de 3 Dias para Queima Acelerada de Gordura

Público ideal: Pessoas que desejam queimar gordura de forma mais rápida mantendo a energia.

Dia 1 a 3:

- Café da manhã: Café preto sem açúcar + 2 ovos mexidos com cúrcuma
- Lanche da manhã: 1 colher de pasta de amendoim natural + 1/2 banana
- Almoço: Carne magra grelhada + arroz integral (3 colheres) + brócolis cozido
- Lanche da tarde: Chá verde + 1 ovo cozido
- Jantar: Sopa de legumes com gengibre e frango desfiado
- Ceia: Infusão de erva-doce ou chá de cavalinha