

NOVA DIETA

só dietas
ESPECIAL

25
ano astral



R\$
2,99

da **BERINJELA**

Elimina ainda mais calorias e é fácil de seguir

0% GORDURA
O que você precisa fazer
(e comer) PARA SECAR
OS PNEUS DE UMA VEZ!

Comprovado!

**FARINHA DE
BERINJELA
EMAGRECE**

Siga a dieta e perca

5kg em 15 dias

Concentra
até 10x mais
fibras!!!

Patrícia
de Sabrit
e seus 48kg
invejáveis:
o segredo
aqui!



**-8
quilos**

**COM SUCOS QUE AFINAM
A CINTURA NATURALMENTE!!!**

Farinha de berinjela para SECAR gordurinhas a jato!

Emagreça até 5kg em 2 semanas com um cardápio desintoxicante e rico em fibras

PRIMEIRA SEMANA

DIA 1

APENAS LÍQUIDOS

• Sucos naturais de frutas e vegetais (até 7 copos de 200ml) • Água de caldo de vegetais à vontade com 2 colheres (sopa) de farinha de berinjela (não coma os vegetais, apenas beba a água) • Chás de ervas à vontade (sem açúcar) com 2 colheres (sopa) de farinha de berinjela

DIA 2

FRUTAS

• Além dos líquidos, inclua frutas para enriquecer o valor nutricional da dieta e combater a acidez • Prefira abacaxi, maçã, mamão papaia, melão e kiwi. Faça uma salada de frutas contendo 3 tipos, acrescente 2 colheres (sopa) de farinha de berinjela, canela em pó e 1 colher (café) de mel • Evite banana

A dieta a seguir, elaborada pela nutricionista Jacqueline Dias Fernandes, de Portugal, tem a duração de duas semanas, sendo que na primeira o objetivo é recuperar o equilíbrio orgânico e eliminar toxinas (inicie no dia mais calmo de sua semana). Na segunda semana, siga um plano alimentar estruturado para garantir o sucesso da dieta. Durante o programa de emagrecimento, é importante ingerir de 9 a 10 copos de água por dia e cortar a ingestão de bebidas alcoólicas, cigarro e medicamentos (exceto os prescritos pelo médico).

DIA 3

VEGETAIS CRUS

• Somar os vegetais crus aos líquidos e às frutas vai intensificar o efeito depurativo da dieta • Combine saladas coloridas: vegetais verdes, cenoura, tomate, pepino, rúcula, broto de feijão, salsa e agrião • Tempere com 2 colheres (sopa) de farinha de berinjela, suco de 1 limão, 1 fio de azeite e pouco sal

DIA 4

VEGETAIS COZIDOS

• Nesse dia, as sopas devem fazer parte da dieta, adicionando os legumes no preparo • Aposte em alho, alcachofra, funcho, alho, cogumelos, brócolis e couve • Inclua também 1 copo (200ml) de suco feito com 1 limão, gelo, gengibre, hortelã e 1 colher (chá) de farinha de berinjela

DIA 5

LEGUMINOSAS E FRUTOS SECOS

• Aumente a ingestão de proteínas e gorduras essenciais nesse dia • No início da manhã, coma 1 fatia de pão de integral com uma mistura de 1 colher (chá) de farinha de berinjela e 1 colher (sopa) de requeijão light • Nos lanches da manhã e da tarde, consuma 1 punhado de castanhas e 1 fruta fresca • Prepare lentilhas no almoço e no jantar

DIA 6

CEREAIS E IOGURTES

• Nesse dia, reforce a quantidade de fibras e minerais • Consuma iogurte natural desnatado sem açúcar com 1 colher (chá) de farinha de berinjela • Prefira os cereais integrais e apenas iogurtes magros • Aproveite também as fibras das sementes de linhaça, de abóbora ou de girassol

DIA 7

PROTEÍNA ANIMAL

• Escolha 1 tipo de peixe (sugestão: sardinha no almoço e pescada no jantar) • Prepare-os grelhados ou assados (nunca fritos). Dica: faça 1 posta pequena em papelote com alho-poró e acrescente 1 colher (sopa) de farinha de berinjela no final do preparo

SEGUNDA

Dia 1

Café da manhã

- Suco de 1 limão
- 1 fatia de pão integral com 1 fatia de queijo de minas light
- 1 pote (200ml) de iogurte com 1 colher (sopa) de farinha de berinjela
- 1 fruta

Lanche da manhã

- 1 fruta
- 1 xícara (200ml) de chá de ervas (sem açúcar)

Almoço

- 1 prato (sobremesa) de salada de folhas verdes, temperada com 1 fio de azeite
- 1 prato (fundo) de sopa de legumes (sem batata e sem cenoura)
- 1 filé de frango grelhado
- 1/6 do prato com arroz

Lanche da tarde

- 1 fruta
- 1 taça de gelatina light

Jantar

- 1 prato (sobremesa) de salada variada com broto de feijão, cogumelos, atum conservado em água e sal e camarões, temperada com 1 fio de azeite
- 1 prato (fundo) de sopa de legumes (sem batata e sem cenoura)

Ceia

- 1 xícara (200ml) de chá de ervas (sem açúcar)

Dia 2

Café da manhã

- Vitamina feita com 1 pote (200ml) de iogurte desnatado, 1 fruta ou 1 cenoura e 1 colher (sopa) de farinha de berinjela

Lanche da manhã

- 1 fruta
- 1 punhado de mix de castanhas e frutas secas
- 1 xícara (200ml) de chá verde (sem açúcar)

Almoço

- 1 prato (sobremesa) de salada de folhas verdes, temperada com 1 fio de azeite
- 1 prato (fundo) de sopa de legumes (sem batata e sem cenoura)
- 1 fatia de peito de peru
- 1 pote (200ml) de iogurte desnatado sem açúcar

Lanche da tarde

- 1 punhado de mix de castanhas e frutas secas
- 1 xícara (200ml) de chá verde (sem açúcar)

Jantar

- 1 prato (sobremesa) de salada de folhas verdes, temperada com 1 fio de azeite
- 1 prato (fundo) de sopa de legumes (sem batata e sem cenoura)
- 1 posta de peixe magro (badejo, corvina ou pescada) grelhado ou cozido

Ceia

- 1 xícara (200ml) de chá de ervas (sem açúcar)

Dia 3

Café da manhã

- 1 copo (250ml) de leite desnatado
- 2 fatias de pão integral com 2 colheres (chá) de margarina light

Lanche da manhã

- 1 fruta

Almoço

- Vegetais e legumes à vontade
- 3 colheres (sopa) de arroz integral
- 4 colheres (sopa) de lentilha ou outra leguminosa (feijão, soja ou ervilhas)
- 1 pedaço pequeno de frango assado sem pele
- 1 fruta

Lanche da tarde

- 1 fruta
- 1 pote (200ml) de iogurte natural desnatado com 1 colher (chá) de farinha de berinjela
- 4 bolachas água e sal com 1 colher (chá) de geleia de morango light

Jantar

- 2 pegadores de massa integral
- 3 colheres (sopa) de ervilha
- 1 bife grelhado com cebola e tomate
- 2 colheres (sopa) de vegetais cozidos
- 1 fruta

Ceia

- 1 fruta

Consuma chá verde à vontade até às 17h (sem açúcar ou com adoçante tipo stévia)

Dia 4

Café da manhã

- 1 copo (200ml) de leite desnatado com café
- 2 fatias de pão integral com 1 fatia de queijo de minas light
- Abacaxi à vontade
- 1/2 mamão papaia

Lanche da manhã

- 1 copo (200ml) de leite desnatado
- 1 fruta

Almoço

- Salada de vegetais crus à vontade
- 1 prato (fundo) de sopa de verduras
- 2 colheres (sopa) rasas de arroz integral
- 1 concha de feijão
- 1 filé grelhado

Lanche da tarde

- 1 copo (200ml) de leite desnatado com café
- 1 fruta

Jantar

- Salada de vegetais crus à vontade
- 2 colheres (sopa) de ervilha
- 1 prato (fundo) de sopa de verduras com 1 colher (sopa) de farinha de berinjela
- 2 pegadores de massa integral
- 1 bife grelhado

Ceia

- 1 fruta

Dia 5

Café da manhã

- 1 xícara (50ml) de café com 2 colheres (café) rasas de açúcar mascavo
- 1 fatia de pão integral com 1 colher (sopa) de queijo cottage

Lanche da manhã

- 1 fruta

Almoço

- Salada de folhas verdes com pepino e cenoura à vontade, temperada com 1 fio de azeite e vinagre de maçã
- 3 colheres (sopa) de arroz integral
- 1 bife médio grelhado

Lanche da tarde

- 1 pote (200ml) de iogurte desnatado batido com 4 nozes
- 1 taça de gelatina light com 1 colher (chá) de farinha de berinjela

Jantar

- Salada de vegetais crus e cozidos à vontade
- 3 colheres (sopa) de arroz integral
- 1 ovo cozido

Ceia

- 2 torradas integrais
- 1 copo (200ml) de leite desnatado



Dia 6

Café da manhã

- 1 xícara (50ml) de café com 2 colheres (café) rasas de açúcar mascavo
- 1 fatia de pão integral com 1 fatia de queijo de minas light

Lanche da manhã

- 1 fruta

Almoço

- Salada de vegetais à vontade
- Sanduíche feito com 2 fatias de pão integral, 1 fatia de peito de peru, 2 colheres (chá) de requeijão light e 1 fatia de queijo de minas light
- 1 copo (200ml) de suco de fruta natural

Lanche da tarde

- 1 copo (200ml) de leite desnatado
- 3 nozes
- 1 taça de gelatina light com 1 colher (chá) de farinha de berinjela

Jantar

- Sanduíche feito com 2 fatias de pão integral, 2 colheres (sopa) de peito de frango desfiado, 1 colher (chá) de salsa picada, 1 colher (chá) de requeijão light com 1 colher (chá) de farinha de berinjela, 2 colheres (sopa) de azeitonas picadas e 2 colheres (sopa) de queijo de minas light em cubinhos

Ceia

- 2 torradas integrais ou 3 bolachas água e sal
- 1 copo (200ml) de leite desnatado

Dia 7

Café da manhã

- 1 copo (200ml) de leite desnatado com café

Lanche da manhã

- Suco de 1 limão sem açúcar

Almoço

- Salada de cenoura ralada e tomate à vontade
- Abobrinha cozida no vapor com camarão, 1 colher (sopa) de farinha de berinjela e 1 colher (café) de molho shoyu
- 1 hambúrguer assado
- 1 pêssego pequeno

Lanche da tarde

- 1/2 xícara (chá) de cereais integrais com 1 pera em cubos e canela em pó
- 1 pote (200ml) de iogurte de frutas desnatado

Jantar

- 3 colheres (sopa) de espinafre salteado com alho, cebola, pinhões e uvas-passas
- 2 fatias de peito de peru light

Ceia

- 1 pêssego

