

MEU DESAFIO / COACH BAPTISTA

28 etapas + 60 receitas

SUA COZINHA DO DESAFIO



INGREDIENTES DO DIA A DIA · IDEIAS PARA SUA SEMANA



01 Comece com o que você tem

Revise sua cozinha antes de comprar. Escolha uma refeição fácil para amanhã.

02 Um prato com variedade

Combine verduras, uma fonte de proteína e um cereal ou tubérculo. Mude ingredientes conforme gostos e necessidades.



03
A proteína, sem mistério

Feijão, lentilha, ovo, peixe ou frango são opções. Inclua uma opção que você goste nas suas refeições.

04
Dê cor ao seu prato

Alterne verduras e frutas da estação. Lave os produtos antes de cortá-los.



05
Energia para o seu dia

Arroz, aveia, tortilla e batata podem fazer parte do seu prato. Você não precisa eliminar os carboidratos.

06
Gorduras que acompanham

Use abacate, sementes ou óleo em quantidades que lhe sejam adequadas. Verifique alergias a sementes e oleaginosas.



07
Sua água à mão

Tenha água potável disponível durante o dia. Beba conforme a sede e necessidades pessoais.

08
Escute sua fome

Faça uma pausa e observe como se sente antes e depois de comer. Você não precisa terminar um prato por obrigação.



09 Café da manhã que você pode repetir

Combine aveia, iogurte ou feijão com fruta ou legumes. Prepare um ingrediente na noite anterior.

10 Sua refeição, passo a passo

Escolha primeiro a proteína, depois os acompanhamentos. Use sobras conservadas corretamente.



11 Um jantar simples

Uma quesadilla com legumes ou sopa de leguminosas pode facilitar sua noite. Ajuste a quantidade à sua fome.

12 Um lanche possível

Fruta, iogurte ou uma torrada são alternativas quando você precisa. Não é obrigatório comer entre as refeições.



13 Feijões que resolvem

Cozinhe ou use feijões prontos com pouco sal. Divida em recipientes limpos e refrigere logo.

14 Verduras que duram

Compre quantidades que possa usar e refrigere o necessário. Separe o cru do pronto para comer.

SEU PRÓXIMO PASSO

Você conheceu uma prévia do material.

No aplicativo, continue com seu plano de 28 dias, exercícios e guias completos.

Volte à conversa no WhatsApp para conhecer as opções de acesso.

Coach Baptista · Desafio Bumbum Africano