

Perca até 4 kg comendo carboidratos

Comer de tudo um pouco, inclusive carboidratos, é o segredo para não voltar a engordar. Perca até 4 kg combinando dieta e exercícios!

Publicado em 06/01/2012

Conteúdo do site **MÁXIMA**



Pão integral é carboidrato e tem poucas calorias!
Foto: Dreamstime

Não quer excluir o carboidrato da sua dieta? Acompanhe o cardápio de 1.000 calorias diárias que induz ao emagrecimento de até 4 kg. Para a dieta dar certo, coma a cada três horas, aumente o consumo de água (para otimizar os benefícios das fibras e liberar toxinas) e faça exercícios regularmente para manter o metabolismo ativo.

Primeiro dia

Café da manhã (7h30)

- 1 fatia de mamão
- 1 copo de leite semidesnatado com café
- 1 fatia de pão integral com requeijão light

Lanche da manhã (10h)

- 1 caixinha de suco de soja de uva light
- 1 bisnaguinha

Almoço (13h)

- 1 prato de salada de folhas cruas variadas, temperada com 1 col. (café) de azeite de oliva e ervas
- 2 col. (sopa) de arroz integral
- 1 concha peq. de feijão branco
- 1 sobrecoxa grelhada com molho de iogurte e limão
- 1 porção de legumes cozidos no vapor ou com pouca água
- 1 copo de chá gelado light
- 1 porção de salada de fruta

Lanche da tarde (15h)

- 1 barrinha de cereais (dar prioridade as com maior quantidade de fibras)
- 1 copo de água com gotas de limão
- 1 brigadeiro pequeno

Jantar (19h30 ou 20h)

- 1 sanduíche natural feito com duas fatias de pão light, 2 fatias de peito de peru e creme de ricota
- Salada com 1 tomate cortado em cubos e 1 cenoura ralada
- 1 copo de suco de fruta natural

Lanche da noite (22h)

- 1 xíc. de chá branco adoçado com mel

Segundo dia

Café da manhã (7h30)

- 1 pote de iogurte desnatado com 1 col. (sopa) de aveia
- 1 kiwi
- 1 xíc. de chá branco (se quiser, use adoçante)

Lanche da manhã (10h)

- 1 bolacha recheada

Almoço (13h)

- 2 col. (sopa) de arroz branco
- 1 concha de feijão
- 1 porção de peixe com cebola e tomate
- 1 porção de salada de rúcula com tomate seco
- 1 porção de refogado de vagem com pimentão vermelho e amarelo
- 1 suco light
- 1 pote de gelatina de abacaxi

Lanche da tarde (15 h)

- 1 minibombom
- 2 fatias de presunto magro
- 4 fatias de mamão

Jantar (19h30 ou 20h)

- 1 prato de sopa de legumes com macarrão

Lanche da noite (22h)

- 1 shake de proteína

Terceiro dia

Café da manhã (7h30)

- 1 xíc. de café
- 1 fatia de bolo de laranja
- 1 pote de mix de frutas

Lanche da manhã (10h)

- 2 rolinhos de peito de peru

Almoço (13h)

- 1 batata inglesa assada recheada com queijo-de-minas e ricota
- 1 bife
- 1 porção de salada de maçã verde com uva passa e alface crespa
- 1 suco de uva light
- 1 pote de gelatina diet

Lanche da tarde (15h)

- 1 barrinha de cereais
- 2 amêndoas

Jantar (19h30 ou 20h)

- 2 col. (sopa) de arroz integral
- 1 porção de atum conservado em água
- 1 porção de suflê de legumes alaranjados
- 1 copo de chá gelado light
- 1 fatia fina de manjar

Lanche da noite (22h)

- 1 pote de mingau de aveia

Quarto dia

Café da manhã (7h30)

- 1 copo de leite desnatado com 1 col. (sopa) de cacau e adoçante
- 2 fatias de pão de iogurte com cenoura e 1 col. (sopa) de mel

Lanche da manhã (10h)

- 2 ameixas pretas
- 1 iogurte natural

Almoço (13h)

- 1 porção de espaguete com camarão
- 1 prato (sobrem.) de legumes no vapor
- 1 suco de maracujá com limão (use adoçante se quiser)

Lanche da tarde (15h)

- 1 banana
- 1 Polenguinho light

Jantar (19h30 ou 20h)

- 1 sanduíche natural feito com duas fatias de pão integral e 1 col. (sopa) de frango desfiado com azeite
- 1 copo grande de suco verde

Lanche da noite (22h)

- 1 xíc. (chá) de leite morno com pólen de abelha

Quinto dia

Café da manhã (7h30)

- 1 xíc. de café com leite desnatado
- 1 minipão de gengibre com geleia de frutas
- 1 porção de morangos

Lanche da manhã (10h)

- 1 copo de suco verão com ½ parte de iogurte e ½ parte de suco a gosto

Almoço (13h)

- 1 prato de salada de folhas verdes variadas
- 1 porção de lasanha à bolonhesa
- 1 copo de suco de abacaxi
- 1 fatia de melancia

Lanche da tarde (15h)

- 1 iogurte desnatado
- 1 barrinha de cereais

Jantar (19h30 ou 20h)

- 1 prato de sopa com sete legumes e músculo
- 2 castanhas-do-pará

Lanche da noite (22h)

- 1 copo de leite desnatado com aveia e mel