



JULIANA REIXACH

*nutricionista*

**DIETA PARA**  
**PERDER GORDURA**  
**TANOSHAPE**  
**DESAFIO DE CARNAVAL**





## Dieta para perda de gordura

A perda de gordura será promovida por meio do déficit calórico (consumir menos calorias do que se gasta) e da alta densidade nutricional, priorizando alimentos que fornecem saciedade e nutrientes essenciais, como proteínas e fibras, enquanto se evita carboidratos refinados e ultraprocessados.

### Café da Manhã

Opção 1: Omelete de 2 ovos + 60g de batata doce OU baroa OU inglesa

Opção 2: 2 ovos mexidos + 1 fatia de pão integral + 1 fatia de queijo minas

### Lanche da Manhã

1 fruta + 1 colher de farelo de aveia

### Almoço

Opção 1: 150g de frango grelhado + 120g de arroz integral + 80g de feijão + salada à vontade

Opção 2: 120g de carne moída (patinho) + 150g de batata inglesa + salada à vontade

### Lanche da Tarde

Opção 1: 1 pote de iogurte natural desnatado + 8 morangos + 1 porção (10g) de oleaginosas.

Opção 2: 1 ovo cozido + 40g de abacate

### Jantar

Opção 1: 120g de peixe branco grelhado + 100g de batata doce + salada à vontade

Opção 2: 100g de frango grelhado + 80g de arroz integral + salada à vontade

### Orientações:

- Consuma salada de folhas e legumes à vontade em todas as refeições principais.
- Uma refeição livre por semana ajuda na adesão ao plano sem comprometer os resultados.
- Beba água constantemente para manter hidratação e otimizar o funcionamento do organismo.