

Dieta de Desintoxicação

Sopa

4 cebolas grandes

2 chuchus

4 tomates inteiros

1 abobrinha grande

4 cenouras grandes

2 pedaços de carne magra

sal e cheiro verde

Cozinhar tudo na panela de pressão e se quiser pode bater no liquidificador.

Ao iniciar a dieta desintoxicante mantenha a ingestão de no mínimo 10 copos de água diariamente, para limpar o organismo

1º. Dia - comer a vontade melão e melancia (se comer só melão emagrece mais). Tomar sopa à vontade.

2º. Dia - comer salada à vontade (legumes cozidos ou crus, folhas temperadas com limão, sal, cebola e alho). Pode comer uma batata cozida com azeite. Sopa à vontade.

3º. Dia - melão e melancia, verduras à vontade, carnes magras 3 porções. Sopa à vontade.

4º. Dia - coma 2 bananas, 1 mamão papaia, 1 pêra, ½ abacate e beba 3 copos de leite desnatado. Verduras, legumes, carnes magras 2 porções no dia. Sopa à vontade.

5º. Dia - coma até 350g de file de frango e até 6 tomates grandes. Sopa à vontade.

6º. Dia - coma quantos files de frango desejar. Verduras e legumes à vontade, frutas à vontade. Sopa à vontade.

7º. Dia - coma à vontade salada, arroz integral e suco de melão ou melancia. Se não gostar de arroz integral não coma, mas não o substitua. Carnes magras 2 porções no dia. Sopa à vontade.

Nem pensar em: açúcar, massas, queijos amarelos, refrigerantes, chocolate e álcool.