

5 REGRAS
DO DESAFIO LEVE 2.0

Projeto LEVE. 2.0

1ª regra

Seguir as regras alimentares abaixo:

O que não comer?

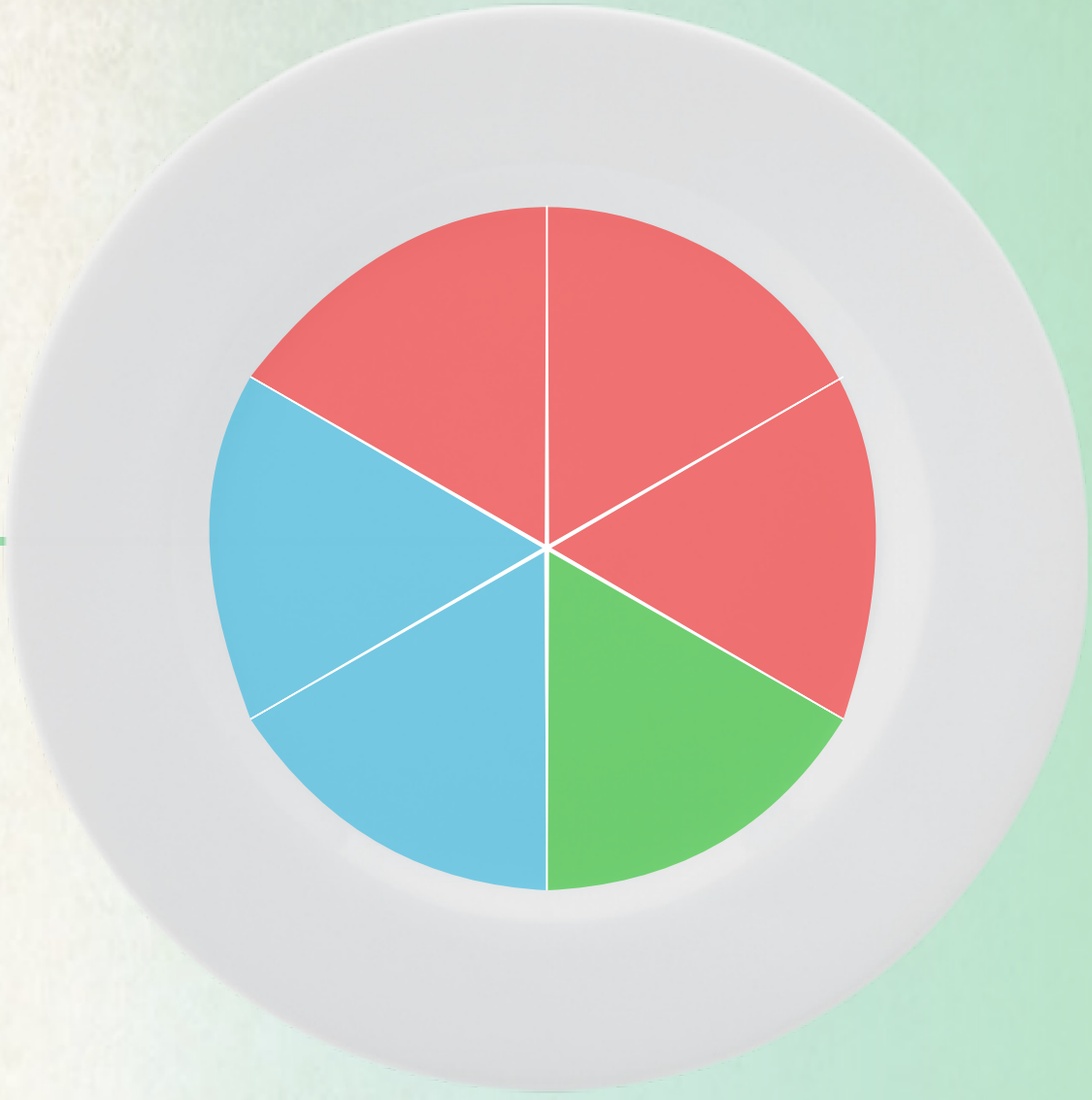
❌ Açúcar de todos os tipos
❌ Adoçantes artificiais (sucralose, aspartame, sacarina)
❌ Farinha de trigo (pão, bolacha, biscoito, macarrão, etc)
❌ Arroz (nenhum, nem mesmo integral ou 7 grãos), tapioca, cuscuz, milho, polvilho, farinha de arroz, farinha de mandioca (farinhas refinadas no geral)
❌Leite de vaca (derivados serão permitidos)
❌ Sucos
❌ Refrigerante
❌ Bebidas alcoólicas

O que comer?

✔ Todas as proteínas animais: ovos, carne, peixe, frango, porco, camarão, caranguejo, frutos do mar, etc
✔ Legumes, verduras e frutas
✔ Batata doce, macaxeira, batata inglesa, inhame
✔ Feijão, lentilha, grão de bico
✔ Adoçantes naturais: stevia, xilitol, eritritol e taumatina
✔ Iogurte Natural 2 ingredientes, requeijão e queijos.
✔ Oleagenosas (castanha, amêndoas, nozes, etc)
✔ Leites vegetais (coco, amendoas, castanha)
✔ Chocolate: apenas os que não contém açúcar e os que utilizam os adoçantes naturais.
✔ Café e Chá
✔ Água

2ª regra

Seguir a regra 3,2,1 do prato:



3 LEGUMES E VERDURAS

2 PROTEÍNAS ANIMAIS

1 CARBOIDRATOS

Projeto LEVE. 2.0

3ª regra

Comer apenas quando tiver fome e até a saciedade.

Lembrar do que foi explicado no primeiro encontro online.

4ª regra

Beber 35ml de água, para cada kg de peso corporal.

Para saber a quantidade de água que você precisa beber, faça o cálculo:

35 x (seu peso) = quantidade de água

* Lembre de ingerir esta quantidade de água por dia.

5ª regra

10 minutos de atividade física todos os dias.

Lembrar do que foi explicado no primeiro encontro online.

Projeto

LEVE. 2.0