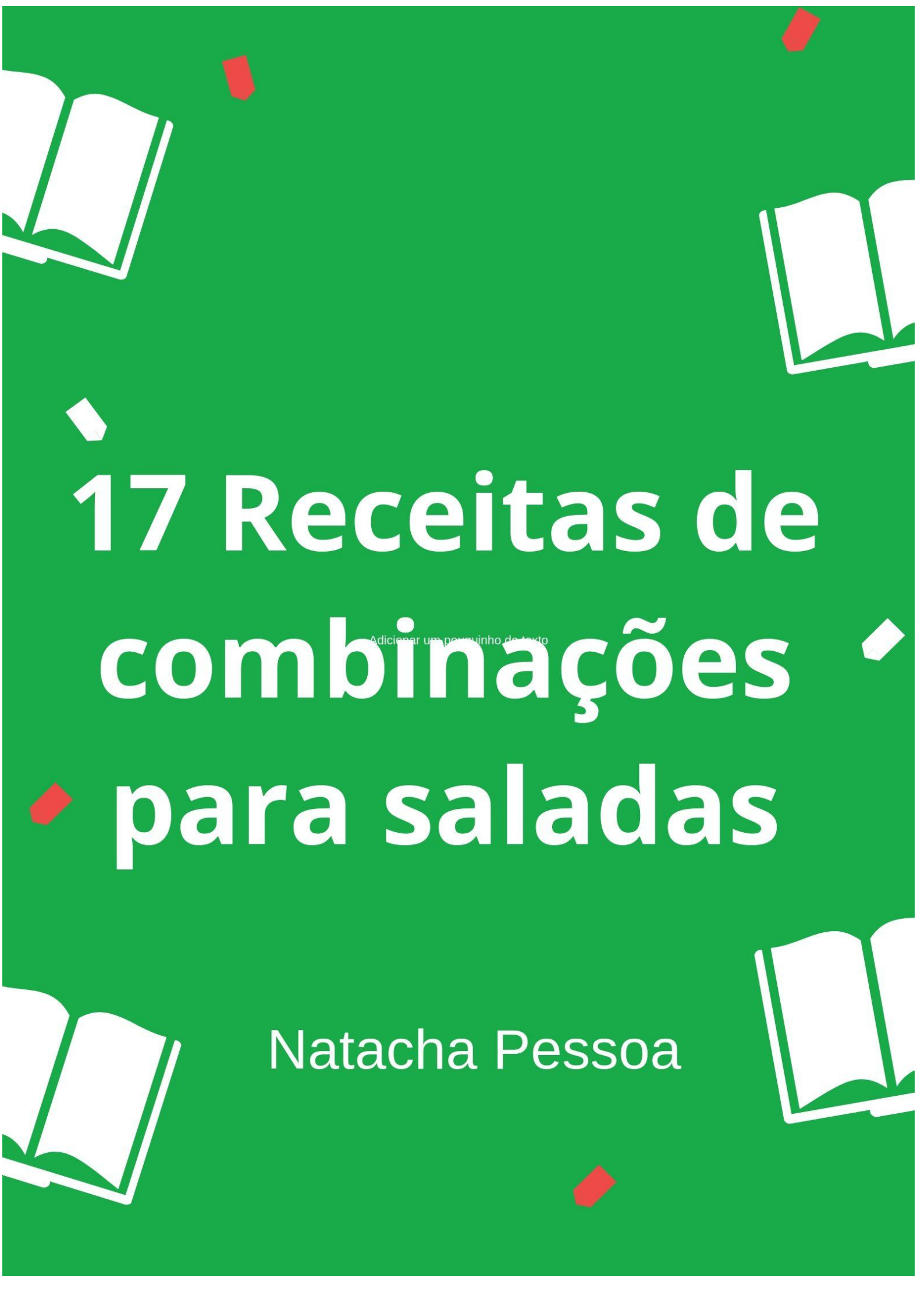




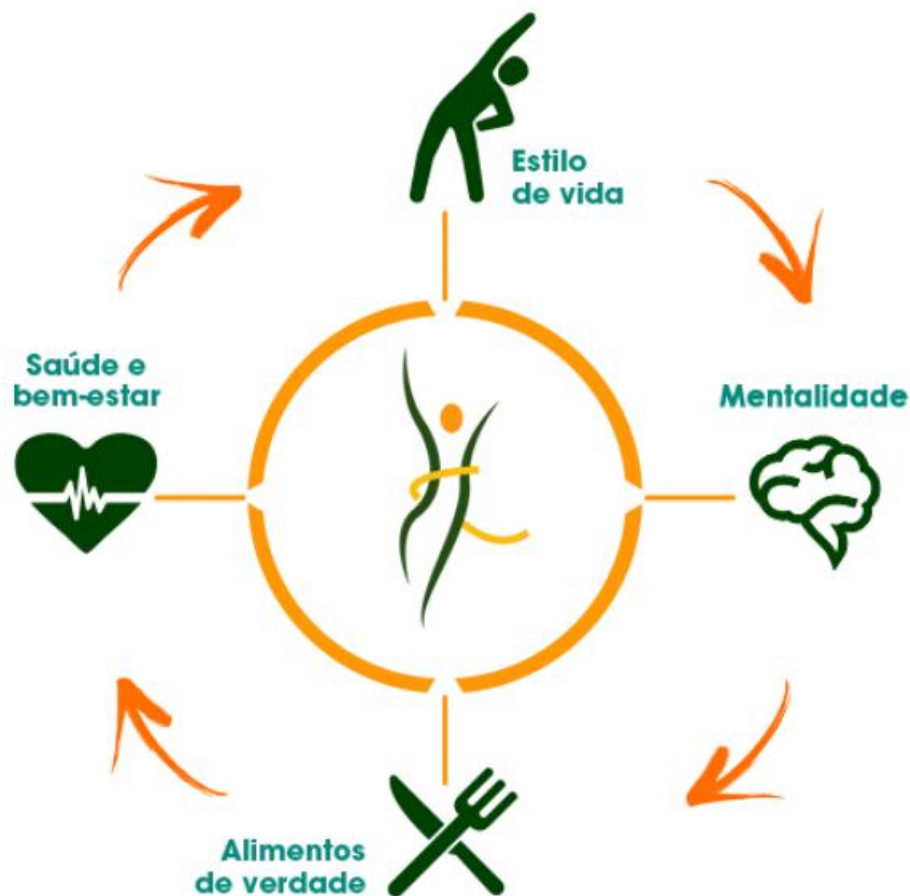
17 Receitas de combinações para saladas

Natacha Pessoa

Olá, é um prazer ter você por aqui, esse Ebook foi criado com muito carinho para lhe ajudar a ter uma alimentação saudável , a construir um novo habito alimentar e assim contribuir em seu processo de emagrecimento.

Se você quiser perder peso de verdade e de forma saudável eu indico esse método fantástico!

Veja na imagem abaixo e clique em cima para acessar:



1 Salada no Pote

Milho verde, cenoura, grão de bico, peito de peru, mix de alface, tomate.



2 Salada kids

Milho verde, ovo de codorna, grão de bico, cenoura, tomate cereja, beterraba, mix alface.



3 Salada 3

Palmito, milho, frango, pepino, grão de bico, mix de folhas.



4 Salada Copacabana

Feijão branco, cenoura, beterraba, ovo de codorna, couve-flor, pimentão, alface.



5 Salada macarrão

Milho, cenoura crua, frango, brócolis, macarrão, beterraba, tomate.



6 Salada 6

Milho, pepino, cenoura cozida, frango, abobrinha cozida, alface.



7 Salada especial

Milho, brócolis, feijão branco, beterraba cozida, queijo frescal, cenoura crua ralada, mix de folhas.



8 Salada termogênica

Palmito, cenoura, peito de peru, beterraba, mix de alface, acelga, chia, linhaça, pimentão vermelho.



9 Salada detox II

Pepino, pimenta biquinho, brócolis, beterraba, couve, tomate, ovo de codorna, chia, mix de folhas.



10 Salada caprese

Macarrão penne, queijo frescal, tomate cereja, rúcula.

16



11 Salada maracanã

Pepino, lentilha, beterraba cozida, cenoura crua, queijo branco, agrião, tomate cereja.



12 Salada 12

Soja, azeitona preta, abacaxi, cenoura cozida em cubo, frango, agrião, coentro.



13 Salada grega

Azeitona preta, queijo branco, cebola roxa, tomate, mix de folhas.



14 Salada lapa

Milho, rabanete, grão de bico, cenoura cozida em cubo, peito de peru, alface, tomate cereja, Repolho.



15 Salada 15

Soja, abacaxi, cenoura crua ralada, frango, salsa, repolho, tomate.



16 Salada 16

Feijão branco, tomate, couve flor, queijo, couve.



17 Salada 17

Lentilha, frango, tomate, alface, croutons (pequeno pedaço de pão assado com azeite).



Espero que tenha gostado e que esse Ebook possa lhe ajudar a dar mais um passo no consumo de uma alimentação saudável.

Obrigado e se quiser pode enviar para as amigas!

Tudo na vida é hábito. Você pode mudar o seu! Tenha paciência e persistência. Você consegue!

Veja como perder peso rápido e de forma saudável.

[Clique Aqui](#)

Veja nossas redes sociais!

 <https://www.facebook.com/Dieta-F%C3%AAlcil-416595365549180/>

 @emagrecercerto_nutri