



#MTC Transformation

21 DIAS

Desafio

TRANSFORMAÇÃO

PLANO ALIMENTAR

RECOMENDAÇÕES INICIAIS

Abaixo está um plano de refeições que cobre quatro (4) semanas de boas ideias. Através dele queremos mostrar que uma alimentação saudável pode ser simples, divertida, variada e deliciosa. Você vai perceber que para ter bons resultados não precisa se restringir, se complicar, passar fome ou ficar entediado com a dieta.

Este guia não substitui o aconselhamento personalizado do seu Coach e tem como único objetivo dar-lhe algumas opções e recomendações gerais sobre como pode alimentar-se para alcançar a sua transformação pessoal.

Lembre-se que o seu Coach estará sempre disponível para apoiá-lo e orientá-lo durante o processo!

LISTA DE COMPRAS

Carnes:	Laticínios:	Frutas:	Especiarias e sementes:	Cereais:	Óleos:
vitela	mussarela	Coco	Cúrcuma	Arroz integral	Óleo de coco
Frango	ricota	Abacate	gengibre	Aveia	Azeite extra virgem
Peru	parmesão	Limão,	Pimenta preta	Arroz basmati	
Presunto	cottage cheese	Morangos	pimenta do reino	Arroz parboilizado	
	bebida vegetal	Amoras	alho en pó	arroz salvagem	
Outras proteínas:		Framboesas	coentros	Tosta cereais	Leguminosas:
ovos	queijo fresco	Kiwi	Sal himalaia	Cuscuz	Lentilhas
tofu	feta	Maçã	Manjericão	Quinoa	Grão de Bico
	requeijão	Melancia	salsa	Legumes:	Feijão
Peixes		Mirtilos	Orégano	Alface	feijão preto
Salmão		manga	Canela	Espinafre	Ervilhas
atum			Anis	pimentos	
robalo			Essência	Abobrinha	Outros:
bacalhau			de baunilha	Abóbora	Hummus
pescada			mostarda de dijon	Aipo	Vinagre de maçã
frutos do mar			molho de soja -sal	Cenoura	Manteiga de nozes
todo tipo			nozes	Pepino	Manteiga de amêndoas
de peixe			Amêndoas	Couve-flor	Leite de amêndoas
			Macadâmia	Brócolis	Leite de coco
			Chia	Alho	Farinha de amêndoas
			noz cajou	Cogumelo	Farinha de coco
				repolho	farinha integral
				tomates	polvilho doce/azedo
				alho francês	pó de cacau preto
				curgete	Estévia
				feijão verde	

SEMANA 1

*Confira o e-book
de receitas

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO
Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Chá (Aloe Herbal + Bebida Herbal + Fibra Activa). Agite (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Chá (Aloe Herbal + Bebida Herbal + Fibra Activa). Agite (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
LANCHE 1/2 xícara de iogurte grego + amêndoas	LANCHE Wrap de alface com atum: tomate, cebola, cebolinho, vinagre, limão, sal marinho e pimenta	LANCHE Ovos cozidos + hummus de abacate*	LANCHE 1/2 xícara de iogurte grego + fruta	LANCHE Queijo cottage com frutas vermelhas (como amora, morango, mirtilo)	LANCHE Fruta com manteiga de nozes	LANCHE Pãezinhos deliciosos*
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Tacos de alface com carne de porco* + salada verde + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Bisque* + batatas assadas + Chá (Aloe Herbal + Bebida Herbal + Fibra Ativa)	Tofu ao curry com couve-flor* + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Salmão assado com espargos* + abacate + Chá (Herbal Aloe + Herbal Drink + Fibra Ativa)	Peito de frango grelhado com abobrinha* + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Salada de Polvo* + Chá (Aloé de Ervas + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Almôndegas de carne com molho de tomate* + batata assada + Chá (Herbal Aloe + Herbal Drink + Fibra Ativa)
LANCHE 1 maçã verde média + 1 colher de sopa de manteiga de amêndoas ou noz	LANCHE Biscoitos crocantes*	LANCHE 12 amêndoas cruas + 12 nozes cruas inteiras	LANCHE Palitos de aipo e cenoura + hummus de abacate*	LANCHE molho de frango e legumes* + forma de molde*	LANCHE Queijo ricota + pedaços de kiwi	LANCHE Batido verde*
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).

SEMANA 2

*Confira o e-book de receitas

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO
Te (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Te (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Te (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Te (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Te (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Te (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Te (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
LANCHE Ovos cozidos (ou ovos mexidos) com abacate e pepinos	LANCHE Salada pequena de atum, espinafres e tomate (azeite e vinagre)	LANCHE 1/2 xícara de queijo cottage com frutas vermelhas	LANCHE Smoothie com amêndoas e sua proteína preferida. Mix de bebidas proteicas/mix personalizado de proteínas/bebidas	LANCHE Palitos de cenoura + molho de frango e vegetais*	LANCHE 1/2 xícara de aveia em leite de amêndoas com nozes e manteiga de amêndoas	LANCHE 1/2 xícara de iogurte grego com frutas
ALMOÇO Milho + Brócolis Cozido + 1/2 xícara de arroz integral + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	ALMOÇO Pão fatiado* recheado com frango, queijo e legumes preferidos + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	ALMOÇO Frango assado + 1/2 xícara de ervilhas + vegetais favoritos + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	ALMOÇO Filé de peixe assado e brócolis* + mandioca/mandioca assada + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	ALMOÇO Salmão grelhado + salada de espinafre + 1 porção de mandioca/mandioca + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	ALMOÇO Salada de frango e abacate* + Purê de batata doce + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	ALMOÇO Tiras de carne + 1/2 xícara de quinoa + mix de alface + chá (babosa de ervas + bebida de ervas + fibra ativa)
LANCHE Maçã verde média + manteiga de amêndoas ou nozes.	LANCHE 1 torrada de arroz tufado + 1 colher de sopa de manteiga de amêndoas ou nozes	LANCHE Pastel de chocolate*	LANCHE Palitos de aipo e cenoura + homus.	LANCHE Tigela com nozes + iogurte grego natural	LANCHE Ovos cozidos + hummus proteico*	LANCHE Sorvete delicioso*
JANTAR Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	JANTAR Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	JANTAR Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	JANTAR Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	JANTAR Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	JANTAR Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	JANTAR Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).

SEMANA 3

*Confira o livro de receitas

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO
Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
LANCHE 1/2 xícara de requeijão + melão	LANCHE Mirtílos + manteiga de amêndoas	LANCHE Salada de espinafre, tomate e queijo à sua escolha	LANCHE Chips de couve* + hummus de abacate*	LANCHE Sorvete saudável*	LANCHE 1/2 xícara de queijo cottage + morangos e mirtílos	LANCHE Muffin de frutas e fibras*
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Carne grelhada com abóbora + 1/2 xícara de quinoa + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Salmão cozido no vapor + ervilhas com cenoura + Chá (Herbal Aloe + Herbal Drink + Fibra Ativa)	Salada de brócolis com atum + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Omelete de espinafre e queijo feta* + abacate + Chá (Herbal Aloe + Herbal Drink + Fibra Ativa)	Almôndegas de carne + macarrão de abobrinha + queijo parmesão + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Peito de frango grelhado com abobrinha* + batata assada + Chá (Herbal Aloe + Herbal Drink + Fibra Ativa)	Rosbife com batata doce + salada + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)
LANCHE Biscoitos crocantes* + manteiga de amêndoas	LANCHE Leite dourado*	LANCHE Rolinhos de presunto e queijo*	LANCHE Wrap de alface com atum e requeijão.	LANCHE Batido verde*	LANCHE Capuccino*	LANCHE Tiras de frango assado + quadradinhos de queijo mussarela
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).

SEMANA 4

*Confira e-book de receitas

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO	PEQUENO ALMOÇO
Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Té (Herbal Aloe + Bebida Herbal + Fibra Activa). Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).
LANCHE com fruta iogurte grego	LANCHE Mistura digestiva*	LANCHE iogurte de frutas*	LANCHE Requeijão + maçã picada	LANCHE Brownie de chocolate*	LANCHE Pedaços de abacate enrolados em fatias de queijo.	LANCHE Pão fatiado* + geléia de frutas vermelhas*
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Salada de Frango e Abacate + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Carne assada + espargos + 1/2 xícara de cuscuz com azeite + Chá (Aloé de Ervas + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Omelete de espinafre e queijo feta* + salada verde + Chá (Herbal Aloe + Herbal Drink + Fibra Ativa)	Camarão assado com brócolis + 1/2 xícara de quinoa + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Tofu ao curry com couve-flor* + 1/2 xícara de arroz integral + salada + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Carne assada + salada verde + 1/2 xícara de purê de batata + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)	Salmão grelhado + 1 porção de mandioca/mandioc a e legumes + Chá (Aloe Herbal + Bebida de Ervas + Fibra Ativa)
LANCHE Bebida proteica do seu sabor preferido.	LANCHE Presunto, tomate fatiado, manjericão e queijo mussarela.	LANCHE Ovos cozidos + tomate e pesto.	LANCHE Creme de limão e mascarpone*	LANCHE Salada de atum com abacate	LANCHE iogurte grego + 1 medida do seu shake fórmula 1	LANCHE Punhado de amêndoas ou nozes
JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR
Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).	Batido (Fórmula 1 + Proteína PDM o PPP).

PREPARAÇÃO DO PRODUTO

BATIDO (FÓRMULA 1 + PROTEÍNA PDM O PPP).

- No liquidificador adicione 240 ml de água . 6-8 cubos de gelo (a gosto). Duas medidas de Fórmula 1 (colher medidora dentro do recipiente). Uma ou duas medidas de Proteína PDM ou PPP (colher medidora dentro do recipiente).
- Quanto mais tempo você misturar, mais cremoso ficará o smoothie. Você pode misturar diferentes sabores de F1. Uma medida de cada sabor.

• CHÁ (ALOE + BEBIDA DE ERVAS + FIBRA ATIVA).

- Aqueça entre 170 – 240 ml de água e adicione uma colher de chá de ervas.
- Adicione duas tampas de Aloe Vera (medida da tampa do frasco Aloe).
 - Adicione 1 medida de Fibra de maçã. Você pode tomá-lo antes ou depois do seu batido. Também no meio da manhã ou no meio da tarde.
 -

RECOMENDAÇÕES FINAIS

- A quantidade de cada alimento será determinada pelas necessidades calóricas para atingir a meta e pela sensação de saciedade. Seu treinador pode ajudá-lo a ajustá-lo.
- Se quiser diminuir a frequência das refeições, você pode combinar o pequeno almoço com o lanche da manhã e o jantar com o lanche da tarde.
- Se não gostar de uma receita, troque-a como desejar por outras opções saudáveis. Use a imaginação e você também pode contar com o livro de receitas do Desafio.
- Certifique-se de criar um plano alimentar que lhe agrade, pois é a única maneira de torná-lo sustentável ao longo do tempo.
- Se você tiver alguma dúvida, consulte seu treinador.

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Não somos nutricionistas certificados e não pretendemos ser um. As necessidades e restrições alimentares de cada indivíduo são exclusivas dele. Você é o responsável final por todas as decisões relacionadas à sua saúde. As informações contidas neste e-book não pretendem substituir aconselhamento, diagnóstico ou tratamento médico profissional. Sempre procure o conselho de seu médico ou outro profissional de saúde qualificado com qualquer dúvida que possa ter sobre uma condição médica. O autor isenta-se de responsabilidade por quaisquer efeitos adversos que possam resultar das informações encontradas neste E-Book.

Este guia é exclusivamente para fins do desafio MTC 21 DIAS. Além de qualquer limitação ou eliminação de responsabilidade, afirma-se expressamente que qualquer utilização não autorizada fora do contexto do desafio não vincula em nenhum sentido os seus organizadores, administradores e empresas afiliadas. Os resultados não são típicos.

As pessoas que seguem este programa e adotam um estilo de vida saudável (como reduzir a ingestão de calorias, seguir uma dieta saudável e praticar atividades físicas regulares) normalmente podem esperar perder cerca de meio quilo a meio quilo por semana.

Caso você tenha recebido este guia de terceiros, consulte seu médico e/ou nutricionista antes de utilizá-lo.

#MTC *Transformation* 
21 DIAS
Desafio
TRANFORMAÇÃO