

2017

Receitas para Emagrecer 2kg em
uma Semana



<http://suadietafacil.com>

2017

Receitas Para Emagrecer 2Kg Em Uma Semana

Perder peso – 2kg em 5 dias para Quem tem problemas em Perder peso, basta um final de semana e os ponteiros disparam, não perdoam nenhum deslize. Os resultados podem ser percebidos na hora de fechar aquela calça preferida, que ficava perfeita em nosso corpo e de repente, o botão não fecha. Mas nem sempre é preciso se arrepender dos prazeres da boa mesa e dos deliciosos pecados que cometemos.



Com o cardápio que sugerimos para você perder peso, rico em proteínas magras (como peixes, aves, queijos brancos, ovos e legumes), associado à

carboidratos integrais e gorduras saudáveis, você pode afinar sua cintura e voltar a sua melhor forma em poucos dias e ajudando assim você a perder peso em 5 dias ou uma semana.

O consumo equilibrado de nutriente proposto pelo cardápio dessa dieta permite que você possa perder peso e calorias mais rápido e seque até 2kg em 5 dias. O cardápio oferece 4 opções para cada refeição, assim, você pode combinar como quiser, escolhendo as opções que mais gosta, tornando o regime mais fácil e prazeroso para perder peso que deseja. Só não pode trocar os alimentos ou alterar as porções. se você deseja dar um passo a mais e perder até 10kg em menos de 30 dias, [clique aqui](#)

Receitas Com Até 4 Opções

Café da manhã:

Opção 1: 1 copo de leite de soja light batido com ½ mamão papaia e 1 colher de linhaça triturada, 1 torrada integral e 1 fatia de queijo minas integral.

Opção 2: 1 pote de iogurte desnatado misturado com uma maçã picada e ½ colher de óleo de coco, 1 torrada integral e 1 fatia de ricota.

Opção 3: 1 pote de iogurte de frutas 0% de gorduras com 1 colher de linhaça triturada, 1 torrada integral e 1 ovo mexido.

Opção 4: 1 xícara de chá de leite desnatado batido com ½ mamão papaia e 1 colher de aveia flocos grossos e 1 fatia de ricota.

Lanche da manhã:

Opção 1: 2 castanhas do Pará e 1 xícara de chá branco.

Opção 2: 1 noz média e 1 xícara de chá de cavalinha.

Opção 3: 4 amendoas e 1 xícara e chá de camomila;

Opção 4: 1 noz média e 1 xícara de gengibre.

Almoço:

Opção 1: salada de alface e tomate com 2 colheres e cenoura ralada; 1 colher de sopa de lentilha; 2 colheres de abobrinha grelhada ou cozida; 1 filé de frango grelhado e 1 fatia de abacaxi.

Opção 2: salada de alface, rúcula e rabanete; 2 colheres de espinafre refogado, 1 sardinha ao forno e 1 kiwi.

Opção 3: salada de alface e tomate com 1 colher de sopa de Grão de Bico cozido; 1 filé médio de pescada grelhada; 1 colher de sopa de couve refogada e 1 fatia de melão.

Opção 4: salada de alface, agrião e tomate com 2 ramos de couve-flor cozida; 1 sobrecoxa de frango sem pele, assada com ervas; 1 colher de sopa de acelga refogada e 1 mexerica.

Lanche da tarde:

Opção 1: 1 torrada integral; 1 fatia de queijo processado light; 1 xícara de chá de camomila.

Opção 2: 2 claras de ovo cozidas; 1 caixinha de suco de soja light.

Opção 3: 1 pote de iogurte de frutas 0% gordura; 1 maçã.

Opção 4: ½ pêra; 1 fatia de ricota; 1 xícara de chá de gengibre.

Jantar:

Opção 1: Salada com 3 colheres de repolho cru fatiado, 2 colheres de vagem cozida, 1 tomate, 1 lata de atum natural e ½ colher de gergelim;

Opção 2: salada de rúcula e tomate com 2 colheres de abobrinha cozida ou grelhada; 1 filé médio de frango grelhado.

Opção 3: salada de rúcula e tomates com 1 colher de ervilhas em conserva e 2 fatias médias de berinjela grelhada; 1 fatia fina de carne de panela (lagarto).

Opção 4: se você deseja dar um passo a mais e perder até 10kg em menos de 30 dias, [clique aqui](#)

Ceia:

Opção 1: 1 ½ fatia de ricota.

Opção 2: 1 pote de iogurte de frutas 0% de gordura.

Opção 3: 1 copo (200ml) de leite de soja com 1 colher de canela em pó.

Opção 4: 2 fatias médias de queijo minas light e ¼ colher de geléia diet.

Obs.: As saladas devem ser temperadas com ¼ de colher de azeite extra virgem, 1 colher de vinagre ou suco de limão e sal.

Dicas para a dieta funcionar:

- Variar ao máximo as frutas e verduras;
- Adicionar canela nas frutas pois não tem calorias e é um alimento termogênico;
- Para temperar as saladas utilize gotas de limão e vinagre de maçã que é um alimento termogênico;
- Beber 2 litros de água por dia ou chá sem açúcar;
- Se ficar com muita fome e não estiver agüentando as 4 horas de intervalo acrescentar a super farinha na xícara de chá verde para diminuir o apetite.
- Se tiver fome antes de ir dormir beba 1 xícara de chá de camomila para ajudar a relaxar e dormir melhor, a essa hora não beba chá verde, pois como tem cafeína pode provocar insônia.

Essa dieta é muito restritiva e não pode ser seguida por diabéticos ou por quem tem colesterol ou tensão alta, por exemplo. Antes de iniciar qualquer dieta é importante o aconselhamento de um médico ou nutricionista.

Se você quer de todo jeito emagrecer até 5kg por semana, você Precisa ver isso!



Essa é a Renata, Ela eliminou 22kg em alguns dias seguindo o protocolo da dieta de 21 dias, a Renata sempre enfrentou dificuldades para perder peso e mesmo experimentando outros métodos, não conseguiu perder mais que 3kg. Pior ainda, acabava sofrendo com o efeito rebote que fazia com que o seu peso voltasse maior. então uma

amiga apresentou a ela a dieta de 21 dias onde ela conseguiu eliminar 22kg e pouco tempo e hoje é uma nova pessoa!

Veja como ela conseguiu eliminar 22kg rapidamente [Aqui](#)

[Cadastre-se](#)

