



DESAFIO DO FRANGO

Conheça as regras do desafio.

DESAFIO DO FRANGO

O desafio do frango é mais uma daquelas estratégias super simples, mas que são capazes de dar um grande empurrão na dieta e, até mesmo, na implementação de uma alimentação saudável.

Não é como se fosse algo de outro mundo, estamos falando de comida de verdade por três dias, apenas isso.

A proposta é a seguinte: comer frango (com pele, se assim preferir), folhas (as mais variadas possíveis) e kiwi.

É isso, o resto são apenas adornos, como **temperos naturais (todos); azeite, manteiga, banha ou óleo de coco (para o preparo dos alimentos); limão (para temperar ou para saborizar a água); sal; café e chá sem adoçar.**

Quanto ao kiwi, eu uso quando e onde achar necessário ingeri-lo.

Além disso, como **a ideia é ingerir um pouco mais de gordura e menos carboidratos**, o que consequentemente te dará mais saciedade, ainda existe a sugestão para implementar um jejum de 16 horas diariamente.

Como eu sempre digo, aqui **vale o bom senso** e, apesar de jejum ser uma prática milenar e seus benefícios serem mais do que comprovados pela ciência, **não faça se você nunca praticou algo do tipo. Veja bem, estou falando pra você se avaliar e não sair por aí fazendo loucuras!**

Isso quer dizer que você fará sua última refeição do dia e então contará 16h até fazer a próxima no outro dia, o que, em geral, consiste em pular o café da manhã (tomando apenas um cafezinho puro).

Dito isso, saiba que **se você achar que não é pra você, simplesmente não faça ou estebeleça adaptações prévias** para então colocar em prática.

É para ser simples e por pouco tempo, apenas três dias.

Vale lembrar também que estamos falando puramente de comida de verdade. Pra mim esse é o “desafio” mais fácil e gostoso de fazer!

FRANGO

- cozido
- assado
- grelhado
- etc

FOLHAS

- couve
- espinafre
- alface
- rúcula
- ervas

GORDURAS BOAS PARA TEMPERAR

- azeite
- manteiga
- óleo de coco
- banha de porco

KIWI

TEMPEROS

- vinagre
- limão

BEBIDAS

- café (de preferência sem adoçar)
- chá (de preferência sem adoçar)
- água com e sem gás

Desafio do Frango

01 Refeições do dia 01

Hidratação:



Controle diário

- ☐ Comi apenas alimentos permitidos
- ☐ Café ou chá sem açúcar
- ☐ Bebi 2 litros de água
- ☐ Fiz jejum de 16 horas

Como estou me sentindo

Fome (de 0 a 10): _____

Energia (de 0 a 10): _____

Humor (de 0 a 10): _____

02 Refeições do dia 02

Hidratação:



Controle diário

- ☐ Comi apenas alimentos permitidos
- ☐ Café ou chá sem açúcar
- ☐ Bebi 2 litros de água
- ☐ Fiz jejum de 16 horas

Como estou me sentindo

Fome (de 0 a 10): _____

Energia (de 0 a 10): _____

Humor (de 0 a 10): _____

03 Refeições do dia 03

Hidratação:



Controle diário

- ☐ Comi apenas alimentos permitidos
- ☐ Café ou chá sem açúcar
- ☐ Bebi 2 litros de água
- ☐ Fiz jejum de 16 horas

Como estou me sentindo

Fome (de 0 a 10): _____

Energia (de 0 a 10): _____

Humor (de 0 a 10): _____