

• JAQUE PERSONAL · MATERIAL EDUCATIVO

CARDÁPIO ANTI-INCHAÇO

21 dias *leves* na sua geladeira

Comida real, brasileira, com até 5 ingredientes por receita. Lista de compras semanal pronta. Substituições pra todo gosto. Você nunca mais vai abrir a geladeira sem saber o que comer durante o Protocolo.

Comida não é remédio. Mas pode parecer.

Esse cardápio não é dieta. Não é jejum extremo. Não é receita de revista. É um **plano de 21 dias com comida real, brasileira, fácil de cozinhar** — desenhado pra desinchar, regular o intestino e te fazer dormir bem todos os dias.

Cada dia tem 5 refeições principais. Cada receita usa ingredientes simples (na sua geladeira ou no mercado da esquina). Tempo de preparo médio: **15 minutos por refeição**.

O que esse cardápio NÃO é:

Não é cardápio personalizado. Não calcula macros pra você. Não substitui nutricionista. **É educativo**. Use como base e adapte ao seu paladar, restrição e rotina.

A lógica por trás

- ✓ **Anti-inflamatório:** sem açúcar refinado, glúten reduzido, lácteos opcionais
- ✓ **Low-sodium:** sem industrializado, embutido, conserva, queijo amarelo
- ✓ **Drenante:** ingredientes naturalmente diuréticos (abacaxi, melancia, pepino, hortelã)
- ✓ **Saciedade alta:** proteína em todas as refeições principais + fibra em todas
- ✓ **Custo baixo:** R\$ 130-160 por semana de mercado

Antes do Dia 1: 7 regras que valem mais que receita

Decora essas 7 regras. Se você seguir só elas (mesmo se errar a receita), você desincha.

01

Água é a primeira coisa do dia

Acordou? Bebe 300-500ml de água morna com limão antes do café. Liga o motor da drenagem.

02

Proteína em todas as principais

Café, almoço, jantar — sempre tem proteína. Ovo, frango, peixe, carne magra ou tofu.

03

Sal mínimo, tempero máximo

Joga limão, alho, açafrão, cúrcuma, pimenta, ervas frescas. Não precisa de sal industrializado.

04

Última refeição 3h antes de dormir

Jantou às 19h, dormiu às 22h. Estômago pré-vazio = sono melhor + drenagem noturna.

05

Meio prato: vegetais

No almoço e no jantar, metade do prato sempre é folha + legume cozido. Os outros 50% dividem entre proteína e carbo bom.

06

Carbo bom > carbo branco

Arroz integral, batata-doce, aipim, mandioca, quinoa. **Não corta carbo** — corta o ruim.

07

Chá no lugar de refrigerante

Hibisco, cavalinha, chá verde, gengibre. Frio ou quente. Bebida-padrão dos 21 dias.

+

Bônus: o "dia livre" não existe

21 dias direto. Sem cheat day. Sem "vou compensar amanhã". Você não come nada que sabote — porque tudo aqui é gostoso.

Dias 1 ao 7 · o que comprar agora

Vai uma vez no mercado e fecha a semana inteira. Estimativa: **R\$ 130-150** (família de 1-2 pessoas).

PROTEÍNAS

Ovos	2 dúzias
Peito de frango	1 kg
Patinho moído ou músculo	500g
Filé de peixe (tilápia, merluza)	500g
Atum em conserva (água)	2 latas
Tofu (opcional)	1 pacote

CARBOS BONS

Arroz integral	1 pacote
Batata-doce	1 kg
Aipim/mandioca	500g
Aveia em flocos	200g
Tapioca (goma)	500g
Pão integral 100%	1 pão

VEGETAIS & FOLHAS

Alface, rúcula	2 maços
Espinafre	1 maço
Pepino	3 unid.
Tomate	5 unid.
Cenoura	3 unid.
Abobrinha	2 unid.
Brócolis	1 cabeça
Couve-flor	1 cabeça
Cebola, alho	a gosto

FRUTAS

Banana	1 cacho
Maçã	5 unid.
Mamão	1 unid.
Limão	5 unid.
Frutas vermelhas (morango, mirtilo)	1 caixa
Abacaxi	1 unid.

GORDURAS BOAS & EXTRAS

Abacate	2 unid.
Castanhas mix	200g
Pasta de amendoim integral	1 pote
Azeite extra-virgem	1 garrafa
logurte natural sem açúcar	2 potes

BEBIDAS & TEMPEROS

Chá verde, hibisco, cavalinha	1 cada
Gengibre	1 raiz
Açafrão (cúrcuma)	1 vidro
Pimenta-do-reino, orégano	a gosto
Sal rosa	1 vidro

💰 **Total estimado:** R\$ 130-150 · 🕒 **Tempo no mercado:** ~1h · 🍽️ **Cobre:** 35 refeições da semana

Semana 1 · início

D1

DIA 1

O reset começa

DETOX · DRENAGEM

DESPERTAR

06H-07H

300ml água morna com suco de ½ limão + chá de cavalinha (1 xíc.)

Liga o sistema linfático antes mesmo de comer

CAFÉ

08H

2 ovos mexidos + 1 fatia abacate + chá verde sem açúcar

LANCHE

10H30

1 maçã + 5 castanhas-do-pará

ALMOÇO

12H30

Frango grelhado (120g) + arroz integral (4 colh.) + brócolis no vapor + salada de folhas com limão e azeite

LANCHE

16H

iogurte natural + 1 col. aveia + 4 morangos cortados

JANTAR


19H

Filé de peixe assado (limão+alho+pimenta) + abobrinha refogada + ½ batata-doce

PRÉ-SONO

21H30

Chá de hibisco morno (sem açúcar)

 **Tip do dia 1:** Pode bater fome no meio da tarde — é seu corpo se ajustando ao sem industrializado. Bebe um copo grande de água + 1 fatia de abacaxi e passa.

DESPERTAR

06H-07H

Água morna com gengibre fresco ralado + ½ limão

CAFÉ

08H

Tapioca pequena recheada com pasta de amendoim + 1 banana cortada + canela

LANCHE

10H30

Mamão picado com gotas de limão

ALMOÇO

12H30

Carne moída magra refogada com cebola, alho e açafrão + arroz + couve refogada + tomate

LANCHE

16H

2 ovos cozidos + 1 fatia de abacate

JANTAR

19H

Sopa de legumes (cenoura + abobrinha + batata-doce + frango desfiado)

PRÉ-SONO

21H30

Chá de cúrcuma com pitada de pimenta-do-reino

D3**DIA 3**

Barriga já mais leve pela manhã

FOCO INTESTINO

DESPERTAR

06H-07H

Água com limão + 1 col. chá psyllium (regula intestino)

CAFÉ

08H

Mingau de aveia em água + 1 col. cacau 100% + 1 col. pasta de amendoim + canela

LANCHE

10H30

1 fatia abacaxi com hortelã fresca

ALMOÇO

12H30

Atum (1 lata) + arroz + salada de pepino, tomate, cebola roxa, hortelã (limão + azeite)

LANCHE

16H

1 maçã + pasta de amendoim (1 col.)

JANTAR

19H

Frango desfiado refogado com couve-flor cozida em pedaços

PRÉ-SONO

21H30

Chá de hibisco com canela

💡 **Dia 3:** 90% das alunas notam barriga mais lisa pela manhã. Se você ainda não sentiu, beba mais água ao longo do dia (35ml/kg de peso).

DESPERTAR

06H-07H

Água morna com limão + 1 fatia gengibre

CAFÉ

08H

Omelete (2 ovos) com espinafre + tomate + ½ abacate

LANCHE

10H30

Iogurte natural + frutas vermelhas + chia (1 col.)

ALMOÇO

12H30

Peixe assado com limão e açafrão + aipim cozido + salada folhas + tomate

LANCHE

16H

3 fatias de abacaxi + 4 castanhas

JANTAR

19H

Hambúrguer caseiro (carne moída + cebola + alho) + salada completa + pão integral pequeno

PRÉ-SONO

21H30

Chá de cavalinha com gengibre

D5**DIA 5**

Você se olha diferente no espelho

DRENAGEM**DESPERTAR**
06H-07H

Suco verde: pepino + couve + 1 limão + ½ maçã + gengibre + 200ml água

CAFÉ
08H

2 ovos cozidos + 1 fatia pão integral com pasta de amendoim

LANCHE
10H30

Mamão com chia

ALMOÇO
12H30

Frango grelhado + quinoa (4 colh.) + brócolis no vapor + salada de pepino, hortelã e limão

LANCHE
16H

1 banana + 1 col. pasta de amendoim + canela

JANTAR
19H

Tilápia ao limão + abobrinha grelhada + tomate-cereja

PRÉ-SONO
21H30

Chá camomila + canela

**Dia 5 — Drenagem ativa:** hoje à noite, depois do banho, faz a aula de auto-drenagem (5 min) que tá no Protocolo. O efeito triplica.

DESPERTAR

07H-08H

Água com limão + chá verde

CAFÉ

09H

Tapioca recheada com 1 ovo mexido + tomate + abacate (versão "salgada do final de semana")

LANCHE

11H30

Frutas vermelhas + 5 amêndoas

ALMOÇO

13H

Patinho assado em tiras + arroz + farofa de couve crocante (sem manteiga, com azeite) + salada

LANCHE

17H

2 ovos cozidos + pepino com sal rosa

JANTAR

20H

Sopa creme de abóbora (abóbora + cebola + alho + caldo de frango caseiro)

PRÉ-SONO

22H

Chá de hibisco

D7**DIA 7**

Domingo · você fechou a primeira semana

RESET · MARCO

DESPERTAR

07H-08H

Água com limão + 1 col. vinagre maçã (opcional)

CAFÉ

09H

Iogurte natural + granola sem açúcar + 1 col. mel + frutas vermelhas

ALMOÇO

13H

Frango assado inteiro + arroz integral + legumes assados (cenoura, abobrinha, batata-doce) + salada

LANCHE

17H

1 fatia melancia (drenante natural)

JANTAR


20H

Atum em conserva (água) + salada completa + ½ aipim cozido

PRÉ-SONO

22H

Chá de cavalinha com hortelã

 **Marco da Semana 1:** tira foto do espelho hoje à noite (mesma posição da foto do dia 0). Mede cintura e quadril com fita métrica. Anota no Planner Imprimível.

Você fechou os primeiros 7 dias. A maioria das alunas que chega aqui vai até o fim. As pessoas que fazem tudo certo no Dia 22+ aplicam o **Plano Anti-Sanfona** e mantêm o resultado pra sempre.

Dias 8 ao 14 · renova o estoque

Pequenas variações pra não enjoar. Adiciona alguns ingredientes novos. Estimativa: **R\$ 110-130.**

PROTEÍNAS

Ovos	2 dúzias
Frango (peito + coxa)	1 kg
Salmão (1 posta)	200g
Camarão limpo	300g
Sardinha em conserva (água)	2 latas
Lentilha seca	500g

CARBOS BONS

Quinoa	300g
Arroz integral (sobra da S1)	—
Batata-doce	1 kg
Macarrão integral	1 pacote
Aveia em flocos	200g

VEGETAIS & FOLHAS

Couve	2 maços
Rúcula	2 maços
Beterraba	3 unid.
Berinjela	2 unid.
Pimentão verde/vermelho	3 unid.
Tomate cereja	1 caixa
Aspargos	1 maço
Cogumelos	300g

FRUTAS

Pera	4 unid.
Kiwi	5 unid.
Limão (sempre)	5 unid.
Maracujá	3 unid.
Manga	2 unid.
Melancia	½ unid.

GORDURAS BOAS & EXTRAS

Azeite (sobra)	—
Sementes de chia + linhaça	100g cada
Coco fresco ralado (opcional)	1 sachê
Iogurte natural	2 potes

BEBIDAS & TEMPEROS

Hortelã fresca	1 maço
Manjericão	1 maço
Chá de erva-doce	1 caixa
Extrato de baunilha (opcional)	1 vidro

💰 **Total estimado:** R\$ 110-130 · 🍽️ **Cobre:** dias 8 ao 14 (35 refeições)

D8**DIA 8**

Segunda começa diferente

VARIEDADE · FRUTOS DO MAR

DESPERTAR

06H-07H

Água morna + limão + gengibre

CAFÉ

08H

Smoothie verde: 1 banana + 1 col. aveia + 1 col. linhaça + espinafre + 200ml água

LANCHE

10H30

Pera + 5 nozes

ALMOÇO

12H30

Camarão refogado com alho + arroz integral + brócolis grelhado + salada de rúcula

LANCHE

16H

Iogurte natural + sementes de chia + ½ kiwi

JANTAR

19H

Frango ao curry (curry + leite de coco light + frango) + arroz

PRÉ-SONO

21H30

Chá de erva-doce

DESPERTAR

06H-07H

Suco verde: 1 maracujá + couve + ½ limão + 200ml água

CAFÉ

08H

2 ovos pochê + ½ abacate + tomate cereja

LANCHE

10H30

1 maçã + pasta amendoim

ALMOÇO

12H30

Salmão grelhado (limão + sal rosa) + quinoa + aspargos + salada de folhas

LANCHE

16H

2 fatias de manga + 1 col. coco ralado

JANTAR

19H

Sopa de lentilha (lentilha + cenoura + cebola + alho + tomate)

PRÉ-SONO

21H30

Chá de hibisco



Dia 9: Salmão = ômega-3 anti-inflamatório. Se tá caro, sardinha em conserva (água) faz o mesmo papel por 1/4 do preço.

D10**DIA 10**

Metade do caminho

MARCO INTERMEDIÁRIO

DESPERTAR

06H-07H

Água + limão + ½ col. vinagre maçã (opcional)

CAFÉ

08H

Mingau de aveia com canela + ½ banana + 1 col. pasta amendoim

LANCHE

10H30

Pera + 5 castanhas

ALMOÇO

12H30

Frango grelhado + arroz + brócolis + beterraba ralada com limão

LANCHE

16H

Iogurte + frutas vermelhas + chia

JANTAR


19H

Berinjela recheada (carne moída + tomate + cebola)

PRÉ-SONO

21H30

Chá de cavalinha

 **Marco do meio do caminho:** tira nova foto, compara com a do Dia 7. Você vai perceber: cintura mais marcada, rosto mais fino, pele com brilho diferente.

DESPERTAR

06H-07H

Suco verde clássico

CAFÉ

08H

Tapioca com 1 ovo + abacate + tomate

LANCHE

10H30

2 kiwis

ALMOÇO

12H30

Macarrão integral ao molho de tomate caseiro com manjericão + frango grelhado em tiras

LANCHE

16H

3 fatias de manga + 4 amêndoas

JANTAR

19H

Salmão (resto) ou sardinha em conserva + salada completa

PRÉ-SONO

21H30

Chá de hibisco com canela

D12 DIA 12 · SEXTA-FEIRA

ANTECIPA FINAL DE SEMANA

CAFÉ
08H

Omelete com cogumelos + tomate + queijo branco (1 fatia fina, opcional)

ALMOÇO
12H30

Frango xadrez (frango em cubos + pimentão + cebola + alho) + arroz

LANCHE
16H

iogurte + linhaça + 1 maçã

JANTAR
19H

Wrap de alface com frango desfiado + abacate

PRÉ-SONO
21H30

Chá de erva-doce

D13 DIA 13 · SÁBADO

ESTRATÉGIA SOCIAL

CAFÉ
09H

Tapioca + 1 ovo + abacate (versão "sábado feliz")

ALMOÇO
13H


Almoço em família/restaurante: peça grelhado + salada + carbo bom (arroz integral, batata) — sem fritura, sem molho industrializado

LANCHE
17H

Frutas vermelhas + 5 amêndoas

JANTAR
20H

Sopa de legumes leve (você jantou diferente meio-dia, à noite reseta)

 **Estratégia social:** almoço fora? Pede grelhado simples + salada + carbo bom. Pula molho industrializado. Bebe água com gás e limão (parece drink, é zero açúcar).

CAFÉ

09H

Iogurte natural + granola sem açúcar + frutas vermelhas

ALMOÇO

13H

Frango assado + batata-doce + brócolis + salada

LANCHE

17H

1 fatia melancia

JANTAR

20H

Atum com salada completa + 1 ovo cozido

**Marco da Semana 2:** nova foto + medidas. Compara com Dia 0 e Dia 7. Você está mudando.

Dias 15 ao 21 · a reta final

Última semana de compras dentro do Protocolo. Estimativa: **R\$ 100-120.**

PROTEÍNAS

Ovos	2 dúzias
Peito de frango	800g
Patinho moído	300g
Filé de peixe	400g
Atum em conserva (água)	2 latas
Grão-de-bico em conserva (água)	1 lata

CARBOS & SEMENTES

Arroz integral (sobra)	—
Aveia (sobra)	—
Batata-doce	800g
Pão integral artesanal	1 unid.
Tapioca	300g

VEGETAIS & FOLHAS

Folhas variadas (alface, rúcula, agrião)	3 maços
Couve	1 maço
Pepino	3 unid.
Tomate	5 unid.
Cenoura	3 unid.
Brócolis + couve-flor	1 cada
Aspargos ou vagem	200g
Repolho roxo	¼

FRUTAS



Banana	1 cacho
Maçã	5 unid.
Mamão	1 unid.
Limão (sempre)	5 unid.
Frutas vermelhas	1 caixa
Abacaxi	1 unid.
Melancia	¼

GORDURAS BOAS & EXTRAS

Abacate	2 unid.
Castanhas mix (sobra)	—
logurte natural	2 potes
Sementes (chia, linhaça)	restos

TEMPEROS FINAIS

Hortelã, manjericão, salsinha	a gosto
Páprica defumada	1 vidro
Mostarda Dijon	1 vidro

 **Total estimado:** R\$ 100-120 ·  **Total 21 dias:** R\$ 340-400 (R\$ 16-19/dia)

D15**DIA 15**

Reta final · vai com tudo

FOCO · PROTEÍNA

DESPERTAR

06H-07H

Água com limão + 1 col. cúrcuma

CAFÉ

08H

3 ovos mexidos + 1 fatia pão integral + ½ abacate

LANCHE

10H30

Mamão + chia

ALMOÇO

12H30

Frango grelhado + grão-de-bico (½ lata) + brócolis + salada de pepino com hortelã

LANCHE

16H

iogurte + chia + 4 morangos

JANTAR

19H

Hambúrguer caseiro de patinho + salada completa

PRÉ-SONO

21H30

Chá de hibisco

D16**DIA 16**

Você é a aluna que termina

DRENAGEM EXTRA

DESPERTAR

06H-07H

Suco verde + chá de cavalinha

CAFÉ

08H

Tapioca + 2 ovos mexidos + tomate

LANCHE

10H30

Abacaxi + hortelã (drenagem natural)

ALMOÇO

12H30

Peixe ao limão + arroz + couve refogada + salada

LANCHE

16H

2 ovos cozidos + pepino com sal rosa

JANTAR

19H

Frango desfiado com couve-flor em pedaços (estilo cuscuz)

PRÉ-SONO

21H30

Chá de hibisco com hortelã

D17 DIA 17 · QUARTA

LENTILHA · FERRO

CAFÉ
08H

Mingau de aveia + cacau 100% + canela + 4 morangos

ALMOÇO
12H30

Carne moída magra + lentilha + arroz + salada de folhas

LANCHE
16H

1 maçã + pasta amendoim

JANTAR
19H

Tilápia + abobrinha grelhada + tomate cereja

PRÉ-SONO
21H30

Chá de cavalinha

D18 DIA 18 · QUINTA

FRESCOR · SALADA

CAFÉ
08H

Omelete (2 ovos) + espinafre + tomate cereja

ALMOÇO
12H30

Salada poderosa: folhas + frango grelhado em tiras + grão-de-bico + tomate + cenoura ralada + repolho roxo + azeite + limão + mostarda Dijon

LANCHE
16H


logurte + chia + frutas vermelhas

JANTAR
19H

Sopa creme de couve-flor + 1 col. azeite + manjeriçao fresco

PRÉ-SONO
21H30

Chá de hibisco

 **Salada poderosa:** os 8 ingredientes em 1 prato cobrem proteína, carbo bom, gordura, fibra, hidratação. É a refeição perfeita pra dia corrido.

D19 DIA 19 · SEXTA

TUDO NO PONTO

CAFÉ 08H 2 ovos pochê + abacate + 1 fatia pão integral

ALMOÇO 12H30 Frango grelhado + arroz + couve refogada + abacaxi com hortelã de sobremesa

LANCHE 16H 3 castanhas + 1 maçã

JANTAR 19H Atum + salada completa + ovo cozido

D20 DIA 20 · SÁBADO

PRÉ-FINAL

CAFÉ 09H Tapioca + 1 ovo + tomate + manjeriço

ALMOÇO 13H Almoço de domingo em família: frango assado + batata-doce assada + salada + frutas vermelhas de sobremesa

LANCHE 17H 1 fatia melancia + hortelã

JANTAR 20H Sopa leve (caldo + frango desfiado + legumes)

CAFÉ

08H

Iogurte + granola caseira + frutas vermelhas + 1 col. mel

ALMOÇO

13H

Salmão (ou tilápia) ao limão + arroz + brócolis no vapor + salada caprichada

LANCHE

16H

Mamão + chia

JANTAR

19H

Frango grelhado + legumes assados + ½ abacate

PRÉ-SONO

21H30

Chá de hibisco com pitada de canela



Marco final: foto do espelho + medidas comparativas (Dia 0 / 7 / 14 / 21). Posta no story marcando @jaque.personal_ — eu compartilho a sua transformação.

Não tem o ingrediente? **Substitui assim:**

EM VEZ DE...	USE...	POR QUÊ
Salmão	Sardinha em conserva (água)	Mesma família ômega-3, 1/4 do preço
Quinoa	Arroz integral + lentilha	Combina pra proteína completa
iogurte natural (lactose)	iogurte sem lactose ou kefir	Probiótico sem desconforto
Pão integral (glúten)	Tapioca ou pão sem glúten	Carbo bom sem inflamação
Abacate	5 castanhas mix	Gordura boa em formato seco
Açúcar	Mel (1 col.) ou tâmaras	Doçura natural sem refinamento
Leite de vaca	Leite de coco light ou aveia	Mesma textura, sem lactose
Macarrão branco	Macarrão de grão-de-bico ou abobrinha em fitas	Carbo lento + proteína
Refrigerante	Água com gás + limão + 2 hortelãs	Mesmo "borbulhar" sem açúcar

Regra geral: se a substituição mantém o macro principal (proteína, carbo bom ou gordura boa) e tira o vilão (sódio, açúcar refinado, glúten/lactose se você é Inflamada), está OK.

Como você sai de casa **sem sabotar** os 21 dias

Vida social não para. Restaurante, festa, viagem, casa de amiga. Aqui vão os atalhos pra cada situação.

Restaurante

Pede: grelhado (frango, peixe, carne magra) + salada + carbo bom (arroz, batata, mandioca). **Evita:** molho industrializado, fritura, queijo amarelo, refrigerante.

Festa / Aniversário

Come antes: 2 ovos cozidos antes de sair. Chega menos faminta. **Lá:** escolhe 1 carboidrato bom (mandioca, batata) + proteína. Bebe água com gás e limão.

Viagem

Leva no aeroporto: mix de castanhas + maçã + iogurte. **Pede no avião:** salada + frango. Hidrata em dobro (avião desidrata).

Casa de amiga

Estratégia: oferece levar uma salada ou sobremesa de fruta. Vira a "amiga das comidas frescas" sem ser chata.

Café da manhã hotel

Pega: ovos mexidos, frutas, iogurte natural, tapioca. **Pula:** bolo, biscoito, frios processados.

Happy hour

Bebe: água com gás + limão (parece drink). **OU:** 1 taça de espumante seco (mais limpo que cerveja). **Petisco:** azeitona, queijo branco, castanhas — não fritura.

Filosofia anti-sabotagem: você não está em dieta. Você está em protocolo de 21 dias. Quando alguém perguntar "tá fazendo dieta?", responda: "**Tô fazendo um protocolo, daqui a 21 dias volto a ser flexível.**" Mata 90% das pressões sociais.

E agora? Plano Anti-Sanfona.

Se você chegou no Dia 21 seguindo esse cardápio, parabéns. Você fez algo que 80% das mulheres não fariam: chegou ao fim de um protocolo. **Mas a história não acaba aqui.**

Os 21 dias resetam o seu corpo e mostram o que é possível. **O Plano Anti-Sanfona** (Bônus #3 do Protocolo) ensina o que fazer do Dia 22 em diante pra **não voltar pra estaca zero.**

Resumo dos próximos 90 dias:

1. Aplica o Plano Anti-Sanfona (estratégia 5+2)
2. Reintroduz alimentos eliminados pra descobrir SEUS gatilhos
3. Usa esse cardápio como BASE — pode rotacionar dias toda semana
4. A cada 60 dias, faz uma "semana reset" repetindo a Semana 1

"Os 21 dias mostram o que o seu corpo consegue. O resto da vida é manter a maioria do tempo."

— JAQUE PERSONAL

Aviso importante: Este cardápio é material educativo geral, baseado em ingredientes anti-inflamatórios e padrões alimentares simples. **Não constitui prescrição dietética individualizada e não substitui acompanhamento com nutricionista ou médico.** As porções sugeridas são referências médias para mulheres adultas saudáveis com peso entre 55-80kg, sedentárias a moderadamente ativas. Em caso de doença, gestação, amamentação, alergias graves, intolerâncias, uso de medicamentos contínuos, transtorno alimentar ou qualquer condição clínica, procure profissional habilitado antes de aplicar essas recomendações. Resultados variam conforme histórico, rotina, alimentação prévia, consistência e adesão. As receitas e quantidades podem ser ajustadas ao seu paladar, restrição e disponibilidade local.