

100% GRATIS

# 10 RECEITAS PARA SECAR!

*Receitas poderosas para você emagrecer logo na primeira semana.*


DESAFIO 19 DIAS

A photograph of a man and a woman in a kitchen. The woman is in the foreground, looking down at a book on the counter. The man is behind her, also looking at the book and smiling. There are various fruits and vegetables on the counter, including a yellow bell pepper, a red apple, and a bowl of fruit. The background is a bright, modern kitchen.

## ***AVISO IMPORTANTE!***

As informações contidas neste e-book possuem apenas o objetivo de informar e não substituem de nenhuma forma a orientação de um médico, nutricionista ou educador físico.

Consulte o seu médico e siga todas as instruções de segurança antes de iniciar qualquer programa de exercício, plano nutricional ou utilizar qualquer produto de suplemento ou substituição de refeições, especialmente se você estiver grávida, amamentando, tem qualquer cuidado médico ou está tomando qualquer tipo de medicamento.



DESAFIO 19 DIAS | AMOSTRA GRÁTIS

# CHÁ DESINCHA BARRIGA

## ***Ingredientes:***

- Casca de ½ abacaxi;
- Casca de 1 laranja;
- 1 colher (de sopa) de carqueja;
- 1 colher (de sopa) de gengibre;
- 1 litro de água.

## ***Modo de preparo:***

Adicionar num recipiente 1 litro de água, a casca de abacaxi e de laranja e a colher de sopa de gengibre e depois levar ao fogo para ferver durante 3 minutos. Após ferver, desligar o fogo e adicionar a carqueja. Por fim, tampar, deixe repousar por 5 minutos e coar antes de beber.



DESAFIO 19 DIAS | AMOSTRA GRÁTIS

# SUCO DETOX LIMPA TOXINAS

## ***Ingredientes:***

- 2 folhas de couve verdinhas
- 1/2 maçã pequena
- 1 cenoura média ralada
- 1/2 pepino
- 1/2 limão
- Gengibre ralado a gosto
- 500 ml de água bem gelada ou água de coco

## ***Modo de preparo:***

Pique a couve, o pepino, a maçã e rale a cenoura. Finalize adicionando a água ou a água de coco (que ajuda a hidratar) tudo dentro de um liquidificador. Coe e adoce só se achar necessário. Sirva imediatamente.

***Opcional: Adicione gotas de chocolate com 70% cacau.***



DESAFIO 19 DIAS | AMOSTRA GRÁTIS

# SOPA EMAGRECEDORA

## ***Ingredientes:***

- 250g de peito de frango
- 4 dentes de alho
- 2 chuchu
- 1/2 abobrinha
- 2 cenoura
- 1/2 repolho
- 1 maço de agrião
- 1 maço de couve
- 2 tomates
- Cheiro verde
- 1 litro de água

## ***Modo de preparo:***

Refogue o alho no azeite ou óleo de coco até dourar. Coloque os cubinhos de frango e refogue bem. Acrescente a água e os demais ingredientes picados em pequenos pedacinhos, adicione sal e temperos a gosto, cozinhe na pressão por 5 minutos. Se preferir, bata a sopa no liquidificador depois de pronto e sirva como creme de legumes.



DESAFIO 19 DIAS | AMOSTRA GRÁTIS

# SUCO DETOX REMOVE INCHAÇO

## ***Ingredientes:***

- 1/2 mamão maduro
- 1 ameixa preta (opcional)
- 350 ml de água gelada
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos

## ***Modo de preparo:***

Pique o mamão e coloque dentro de um liquidificador. Para a preparação de vitaminas e sucos, procuro sempre congelar as frutas antes de utilizá-las, isso ajuda a dar uma cremosidade sensacional. Em seguida, adicione o restante dos ingredientes. Bata por 3 minutos em velocidade máxima, ou até que fique tudo totalmente triturado. Sirva logo em seguida. Consuma sem açúcar ou adoce com xilitol ou stevia. Se preferir coe o suco passando por uma peneira. No entanto você estará jogando fora grande parte das vitaminas e nutrientes. ***.Opcional: Adicione gotas de chocolate com 70% cacau***



DESAFIO 19 DIAS | AMOSTRA GRÁTIS

# MACARRONADA FIT PARA ALMOÇO DE DOMINGOS

## ***Ingredientes:***

- 500g de macarrão integral.
- 100g de patinho moído.
- 200g de creme de leite light.
- 1 lata de molho de tomate.
- 4 medidas de água filtrada (use a lata de tomate para medir a água).
- 1 cebola pequena cortada em cubos.
- 1 dente de alho amassado.
- Sal a gosto.
- 1 colher (de café) de tempero caseiro natural (opcional).

## ***Modo de preparo:***

Em uma panela de pressão refogue o alho e a cebola com um pouco de azeite junto com o tempero caseiro natural de sua preferência. Refogue um pouco a carne moída. Acrescente a água, o creme de leite e o molho de tomate misturando bem. Acrescente o macarrão e feche a panela de pressão. Assim que a panela pegar pressão marque cinco minutos. Desligue o fogo e retire imediatamente a pressão para não cozinhar demais o macarrão. E está pronto para servir. Para ficar ainda mais saudável polvilhe linhaça torrada por cima do macarrão na hora de servir se você desejar.



DESAFIO 19 DIAS | AMOSTRA GRÁTIS

# PANINI LOW CARB DE APENAS 3 MINUTOS!


## ***Ingredientes:***

- 2 ovos inteiros
- 2 colheres de sopa de requeijão light ou creme de ricota.
- 2 colheres de queijo de sua preferência ralado na hora
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Sal a gosto
- Queijo fresco a gosto

## ***Modo de preparo:***

Pegue uma tigela e coloque os 2 ovos inteiros, depois junte 2 colheres de sopa de requeijão ou creme de ricota, 2 colheres de sopa de queijo ralado e 1 colher de chá de fermento em pó junto com uma pitada de sal. Com um garfo misture bem até obter uma mistura homogênea. Agora unte um pirex de preferência retangular (19x10cm) com azeite ou manteiga. Dessa maneira facilitamos o desenforme. Logo depois verta a mistura no pirex untado. Depois leve ao micro ondas em potência alta por 3 minutos. A mistura cresce no micro ondas e até dá a impressão de que vai transbordar, mas não. Está tudo certo, logo ela abaixa. Por fim retire do micro ondas, com cuidado para não se queimar, pois o pirex estará quente. Agora com ajuda de uma espátula decole-o do pirex e vire-o em uma tábua (ou prato). Agora corte-o ao meio, recheie com queijo branco ou outro queijo de sua preferência e leve-o ao a sanduicheira até que o queijo derreta. Sirva em seguida e Boa refeição!





DESAFIO 19 DIAS | AMOSTRA GRÁTIS

# DELICIOSO SMOOTHIE LOW CARB DE MORANGO

## ***Ingredientes:***

- 1 bandeja de morango congelados.
- 50 ml de creme de leite light gelado.
- 100 ml de leite de coco (ou outro de sua preferência).

## ***Modo de preparo:***

Deixe o creme de leite na geladeira de um dia para o outro. Lave bem os morangos, seque-os bem, coloque dentro de um saquinho e leve para o congelador. Transfira para o liquidificador, adicione leite, os morangos e bata até ficar um creme homogêneo e cremoso. Depois de batido é só colocar no copo e tomar! **Opcional: Adicione gotas de chocolate com 70% cacau.**



DESAFIO 19 DIAS | AMOSTRA GRÁTIS

# PIZZA FIT RÁPIDA E BARATA!

## ***Ingredientes:***

- 400g de frango desfiado e temperado.
- 3 ovos inteiros.
- 1 colher de sopa de fermento.
- 3 colheres de sopa de azeite.
- Tomates a gosto.
- Queijo magro de sua preferência.
- Molho de tomate leve.
- Orégano.

## ***Modo de preparo:***

Em uma tigela, adicione o frango desfiado, os ovos, o fermento, o azeite e misture bem. Em seguida, unte uma forma de pizza e espalhe a massa formando uma camada fina. Depois, adicione o molho, o queijo, os tomates cortados e o orégano, e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus para assar até que você perceba que ficou uma massa no ponto ideal. Sirva em seguida e Boa refeição! **Opcional: Acrescente por cima azeitona, ovos cozidos picados e o que mais você desejar.**



DESAFIO 19 DIAS | AMOSTRA GRÁTIS

# SUCO DETOX EMAGRECEDOR

## ***Ingredientes:***

- 1/2 Maça
- 1 Limão
- 1 colher (sopa) de linhaça
- 350 ml de água (ou iogurte desnatado se quiser que fique mais cremoso e saboroso)

## ***Modo de preparo:***

Pique as frutas e junte tudo no liquidificador. Bata até que vire uma suco/vitamina cremosa, depois disso coe e adoce se desejar.



DESAFIO 19 DIAS | AMOSTRA GRÁTIS

# SOPINHA SECA TUDO!

## ***Ingredientes:***

- 1 repolho médio 1 chuchu
- médio 1 cenoura grande
- picada 1/2 de abóbora
- cabotiã 2 tomates 500 g
- de frango desfiado 1
- cebola média 3 dentes
- de alho Sal a gosto
- Temperos opcionais 2
- litros de água filtrada
- 
- 

## ***Modo de preparo:***

Higienize os ingredientes. Corte o repolho em vários pedaços, a cenoura em rodela, retire a casca do chuchu e corte em cubos, descasque a abóbora e corte em pedaços pequenos. Transfira esses ingredientes para dentro de uma panela de pressão grande. Cubra com aproximadamente 1 litro e meio de água ou 1 litro e meio de caldo de frango caseiro. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Espere pegar pressão e deixe cozinhar por 20 minutos.

# **PARABÉNS!**

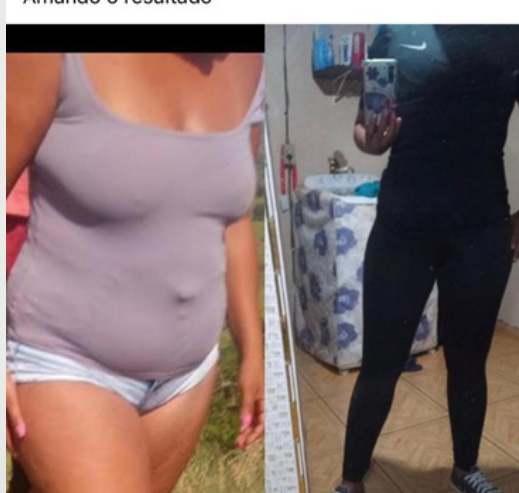
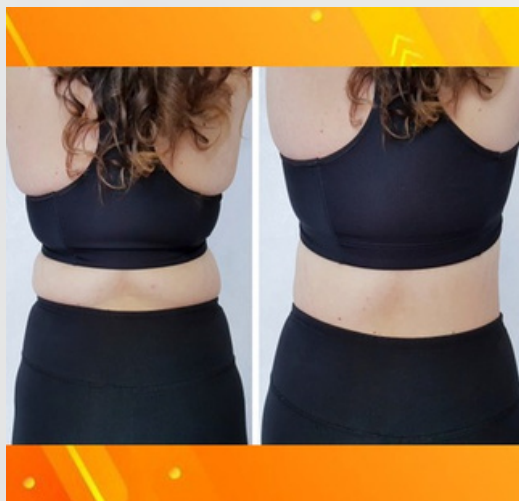
*VOCÊ CHEGOU ATÉ O FINAL DESTA E-BOOK. NÃO DEIXE DE POR AS RECEITAS EM PRÁTICA PARA COMEÇAR A VER OS BENEFÍCIOS!*

## **Nós Temos Muito Mais pra Você!!**

**É isso mesmo! As novidades não param por aqui! Essas receitas foram só uma pequena "Amostra Grátis" do nosso Método de Emagrecimento 100% Natural e Completo que proporciona uma perda de gordura turbinada para você emagrecer de 5 a 10Kg em apenas 19 dias. Literalmente o passo a passo detalhado do seu emagrecimento na palma da sua mão, e com direito a participação em um Grupo VIP motivacional com mais de 10 mil mulheres com o mesmo objetivo que o seu, com suporte de ponta para tirar dúvidas sobre o método e desafios para mudanças de hábitos, onde conseguimos resultados incríveis em muito pouco tempo.**

**No nosso Método de Emagrecimento Desafio de 19 Dias, você vai ter acesso ao nosso cronograma super poderoso de emagrecimento com cardápio para todos os dias do desafio, mais de 300 opções deliciosas de Receitas Low Carb para você nunca enjoar da sua rotina saudável e sempre estar diversificando a sua alimentação, mais de 100 Receitas Detox para limpar o seu organismo e desinchar o seu corpo e barriga, Exercícios práticos para fazer em casa, Receita Secreta do poderoso Super Chá Seca Barriga e muito mais!**

**Com toda essa variedade de conteúdos e facilidades para o seu dia-a-dia, emagreça e perca as gordurinhas localizadas que tanto te incomodam! Veja alguns depoimentos de nossas clientes que recebemos e separamos para inspirar e motivar você:**



**Agora você deve estar se perguntando: Como é que emagrece em apenas 19 dias? E nós te respondemos:**

**Criamos um Desafio de 19 Dias onde você vai trocar a sua alimentação atual pela alimentação do nosso e-book. É muito simples, com alimentos fáceis e baratos, e o passo a passo completo de como começar e como terminar, o que fazer durante o dia, a tarde e a noite, está completinho para você não ter mais nenhuma dificuldade e esforço em vão. Aproveite que estamos com um mega desconto promocional e conquiste os seus próprios resultados como os das meninas que você acabou de ver acima...**

**Não deixe para depois porque é por tempo muito limitado!**

**Você também quer ter resultados como esses? Deseja secar a sua barriguinha? Então não perca mais tempo! Clique no botão abaixo e comece a emagrecer a partir de hoje!**



**Sim! Eu Quero Emagrecer!**

