ZEN 8
project

fase
3

# VITALIDADE

ZEN project 8

# NÃO PARE!

Ao longo dos anos que tenho vindo a dedicar à orientação e treino de milhares de pessoas, aprendi e observei em primeira mão que após conseguir um grande impulso, é o momento em que ou se continua a esforçar e a fazer de si a sua prioridade ou começa a perder terreno e volta a cair nos maus hábitos. Tome já a decisão de começar a fase VITALIDADE. Quando enfrenta a vida com vitalidade, progride ou alcança um objetivo, apesar das circunstâncias ou devido a estas. Agora é a altura de continuar a progredir, independentemente das dificuldades que a vida lhe coloque, diversificando a sua alimentação e exercícios e fazendo com que o seu plano evolua para um modo de vida que inclua os seus familiares e amigos.

Na Fase VITALIDADE, continue a comer alimentos saudáveis e complemente o seu regime alimentar com os batidos ZEN Fuze™ e ZEN Fit™. Experimente igualmente introduzir novas receitas, adicionando um dia na semana em que come o que quiser e mudando a sua rotina de exercícios. Está na altura de ser o dono da sua saúde. É o momento de viver a sua vida com energia. É o momento da VITALIDADE!

**MARK MACDONALD**

Cocriador do programa ZEN Project 8™ e Embaixador da Marca ZEN BODI, Mark é um especialista internacional em nutrição e fitness, figura da televisão e um dos autores mais vendidos, segundo o **New York Times**.

## UM PODEROSO SISTEMA CENTRADO NAS

# TRÊS ETAPAS DO ZEN PROJECT 8

### fase 1 | RECOMEÇO

**SEMANA 1 • 7 dias**

três passos
- CORTAR
- LIMPAR
- ELIMINAR

### fase 2 | ARRANQUE

**SEMANAS 2–4 • 21 dias**

três passos
- QUEIMAR
- MODELAR
- RESTAURAR

### fase 3 | VITALIDADE

**SEMANAS 5–8 • 28 dias de repetição**

três passos
- REPROGRAMAR
- DIVERSIFICAR
- FORTALECER

### SUPLEMENTOS DA FASE 1
ZEN Fuze™
ZEN Prime™

### SUPLEMENTOS DA FASE 2
ZEN Fuze
ZEN Shape™

### SUPLEMENTOS DA FASE 3
ZEN Fuze
ZEN Shape
ZEN Fit

## ANTES DE COMEÇAR,
# COMPLETE ESTES 3 PASSOS!

passo
1

## FAÇA O DOWNLOAD DO CALENDÁRIO DE TREINO

O exercício físico desempenha um papel fundamental na Fase VITALIDADE. Para ajudar a fazer o acompanhamento do seu progresso, descarregue o calendário de treino ZEN VITALIDADE. Mantenha-se motivado, fazendo o acompanhamento do seu regime alimentar e treinos diários, bem como do seu progresso, pesando-se semanalmente.

**CALENDÁRIO DE TREINO JÁ**
**www. facebook.com/groups/zenproject8**

passo 2

## ESTABELEÇA METAS REALISTAS

Pense numa meta que gostaria de alcançar ao longo das próximas sete semanas. Talvez seja partilhar o seu sucesso com os seus amigos e família ou convidar alguém para participar consigo. Proponha-se metas realistas e mantenha-as. Escreva agora as suas metas.

### METAS PARA A SEMANA VITALIDADE:

passo 3

## JUNTE-SE À COMUNIDADE DO FACEBOOK

Estudos demonstram que se tem mais sucesso quando se trabalha em grupo. Utilize o grupo ZEN Project 8™ para receber conselhos, aprender receitas e muito mais! Visite-nos em: **www.facebook.com/groups/zenproject8**.

# ORIENTAÇÕES PARA A FASE VITALIDADE

## ORIENTAÇÕES PARA OTIMIZAR O TAMANHO DAS DOSES

- Esqueça a contagem de calorias. Siga apenas o tamanho das doses e o plano de refeições diferenciado para homens e mulheres.
- Pode medir o tamanho das doses com as mãos (palma, punho e polegar) ou pesando-as. Escolha a opção que for mais fácil e mais prática.
- Se pesar a sua comida com uma balança, faça-o sempre antes de cozinhar os alimentos, uma vez que irão perder peso durante a cozedura. Se medir o tamanho das doses com as mãos, faça-o sempre depois de cozinhar os alimentos.
- Quando for comer, deve estar com fome (mas nunca espere até ficar demasiado esfomeado) e depois de terminar a refeição deve sentir-se satisfeito (mas nunca cheio). Se ficar com fome antes de passarem 3 horas, é preferível comer uma refeição equilibrada antes do prazo estabelecido de 3 horas.

## INFORMAÇÃO ADICIONAL

- **Repita a Fase ARRANQUE se sentir que o seu organismo tem necessidade de um recomeço.**
- **Repita a Fase VITALIDADE se sentir que necessita de acelerar o seu metabolismo ou continue com a Fase VITALIDADE durante mais 7 para maximizar os resultados.**

## ORIENTAÇÕES PARA OTIMIZAR OS SEUS RESULTADOS

• Coma em grupos de três: refeições a cada três horas com um equilíbrio de proteína, gordura e hidratos de carbono.

• Para a primeira refeição do dia, não deixe passar mais de uma hora após levantar-se e tome a última refeição até uma hora antes de se deitar.

• Se interromper a Fase ARRANQUE ou a Fase VITALIDADE durante mais de 3 dias, pode reiniciar o plano repetindo os 7 dias da fase RECOMEÇO.

• Se preferir tomar um batido ao pequeno-almoço, basta apenas trocar as suas refeições do pequeno-almoço e do meio da manhã.

• Adicione uma sexta refeição se ainda estiver com fome depois do jantar: tome um batido ou coma uma refeição que contenha proteína + hidratos de carbono + gordura.

## COMER EM 3s

**Equilibre o seu prato com PGHC.**
Coma a cada 3 horas.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar equilibrado e variado.

fase 3

# VITALIDADE

DESFRUTE DA VIDA

**SEMANAS 5-8 • 28 dias/repetição**

# 1 REPROGRAMAR

## REPROGRAME A SUA MENTE

**Mantenha os resultados que conseguiu alcançar, reprogramando a sua mente ao continuar a seguir o plano. Complemente o seu regime alimentar com os batidos proteicos ZEN Fuze + ZEN Shape e ZEN Fit.**

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar equilibrado e variado.

## EXEMPLO DE UM PLANO DE REFEIÇÕES

### PEQUENO-ALMOÇO

**Proteína + Gordura + Hidratos de carbono**

Ex: Iogurte Grego + Sementes de Chia + Frutos Vermelhos

### MEIO DA MANHÃ

**+ Facultativo: ZEN Shape**

**Zen Fit**

- Tome 2 cápsulas de ZEN Shape e 1 embalagem de Zen Fit 30 minutos antes de beber o batido.

**Batido proteico ZEN Fuze**

- Utilize apenas água; adicione gelo até obter a consistência desejada.

### ALMOÇO

**Proteína + Gordura + Hidratos de carbono**

Ex: Atum Fresco + Maionese Magra + Pão Integral

### MEIO DA TARDE

**+ Facultativo: ZEN Shape**

**Zen Fit**

- Tome 2 cápsulas de ZEN Shape e 1 embalagem de Zen Fit 30 minutos antes de beber o batido.

**Batido proteico ZEN Fuze ou uma refeição que contenha Proteína + Gordura + Hidratos de carbono**

- Se beber o batido, utilize apenas água; adicione gelo até obter a consistência desejada.

### JANTAR

**Proteína + Gordura + Hidratos de carbono**

Ex: Peru Magro Picado + Abacate + Curgetes e Cebola

### CEIA

**+ Facultativo: batido proteico ZEN Shape**

Utilize apenas água; adicione gelo até obter a consistência desejada.

- Utiliza solo agua; añade hielo hasta obtener la consistencia deseada.

# 2 DIVERSIFICAR

## DIVERSIFIQUE OS SEUS HÁBITOS ALIMENTARES

**Diversifique os seus alimentos, experimentando outras receitas saudáveis ou com os batidos proteicos ZEN Fuze.**

## REFEIÇÃO FORA DO PLANO

- Diversifique os seus alimentos, adicionando uma refeição fora do plano, ou seja, coma o que quiser uma vez por semana.

## RECEITAS ZEN

- Diversifique experimentando receitas feitas com os batidos proteicos ZEN Fuze.

**Os batidos proteicos ZEN Fuze são uma fusão da exclusiva fórmula TruCELLE™ e proteínas do soro de leite. Esta matriz proteica de qualidade superior ajuda-o a manter o plano e a cumprir os seus objetivos. Com 21 gramas de proteína, 5 gramas de fibra e 5 estirpes de probióticos, ZEN Fuze constitui a base do programa ZEN Project 8.**

# 3 FORTALECER

## VIVA E DESFRUTE DO SEU NOVO ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

**Está na altura de viver revigorado o seu novo estilo de vida ativo e saudável.**

## INFORMAÇÃO ADICIONAL

- Repita a Fase RECOMEÇO se sentir que o seu organismo tem necessidade de um recomeço.
- Repita a Fase ARRANQUE se sentir que necessita de acelerar o seu programa.

# DOSES
# & ALIMENTOS SAUDÁVEIS

**O programa ZEN Project 8™ utiliza um sistema de medidas simples (1 proteína, 1 gordura, 1 hidrato de carbono) a cada refeição. Este guia diferenciado para homens e mulheres foi concebido para assegurar que come as doses de alimentos adequadas para poder assim alcançar as metas que se propôs e conseguir um bom estado físico.**

** Nota: ZEN Fuze foi concebido com o objetivo de garantir um equilíbrio de proteína, gordura e hidratos de carbono. Por isso, sempre que toma um batido proteico ZEN Fuze, estará a comer naturalmente PGHC a Cada 3.

## PLANO DIÁRIO DE REFEIÇÕES

| | |
|---|---|
| **PEQUENO-ALMOÇO** | 1 Proteína + 1 Gordura + 1 Hidrato de Carbono |
| **MEIO DA MANHÃ** | Facultativo: ZEN Shape + Zen Fit + Batido proteico ZEN Fuze |
| **ALMOÇO** | 1 Proteína + 1 Gordura + 1 Hidrato de Carbono |
| **MEIO DA TARDE** | Facultativo: ZEN Shape + Zen Fit + Batido proteico ZEN Fuze ou refeição que contenha proteína, gordura e hidrato de carbono |
| **JANTAR** | 1 Proteína + 1 Gordura + 1 Hidrato de Carbono |
| **CEIA** | Facultativo: batido proteico ZEN Fuze |

**ACADA PGC 3**

**COMER EM 3s**

**Equilibre o seu prato com PGHC.**
Coma a cada três horas.

## PROTEÍNA

MULHERES
1 palma
(aprox. 85 g)

HOMENS
1½–2 palmas
(aprox. 141 g)

TAMANHO DA DOSE

**Proteína Magra**
- Claras de Ovo
- Frango
- Peixe Magro e Marisco
- Peru
- Tofu
- Veado
- Batidos proteicos ZEN Fuze

+ Iogurte Grego (magro)

**Proteínas Gordas**
(não adicione uma gordura com estas opções)
- Borrego
- Carne de Vaca (lombo)
- Carne de Vaca (picada)
- Ovos (inteiros)
- Peixe Gordo (salmão)
- Porco (lombo, fiambre, costeletas, etc.)

+ Iogurte Grego (magro)
+ Queijo (com moderação)
+ Queijo Fresco

## GORDURA

MULHERES
1 polegar

HOMENS
1 polegar grande

TAMANHO DA DOSE

- Abacate
- Óleos
  - Abacate
  - Amendoim
  - Azeite
  - Canola
  - Coco
  - Macadâmia
  - Vegetal
- Frutos Secos Crus e Manteigas Vegetais Naturais
- Sementes
  - Abóbora
  - Chia
  - Girassol

+ Guacamole (com moderação)
+ Maionese (com moderação)
+ Manteiga (com moderação)
+ Molho para Saladas (com moderação)
+ Natas Ácidas (com moderação)

## HIDRATO DE CARBONO

MULHERES
1 mão cheia
(aprox. 85 g)

HOMENS
2 mão cheias
(aprox. 141 g)

TAMANHO DA DOSE

**Frutos**
- Bananas
- Cerejas
- Frutos Vermelhos
  - Amoras
  - Framboesas
  - Mirtilos
  - Morangos
- Laranjas
- Maçãs
- Mangas
- Melão
  - Melancia
  - Meloa
- Toranjas
- Uvas
- Etc.

**Legumes**
- Abóbora-Menina
- Batatas
- Beringela
- Beterrabas
- Cebolas
- Cenouras
- Couves-de-Bruxelas
- Curgetes
- Ervilhas
- Inhames e Batatas-Doces

**Cereais e hidratos de carbono hipercalóricos**
- Arroz Integral
- Aveia
- Batatas (batatas-doces, inhames, etc.)

+ Cuscuz
- Feijões (frescos ou secos)
- Inhames

+ Massas
- Painço

+ Papas de Cereais
+ Pão Integral (ou sem glúten)
- Quinoa

## LIVRE

TAMANHO DA DOSE
ILIMITADO

**Ervas Aromáticas**
- Coentros
- Louro
- Manjericão
- Rosmaninho
- Tomilho
- Salsa
- Etc.

**Especiarias**
- Açafrão
- Alho
- Canela
- Gengibre
- Noz-Moscada
- Pimenta
- Etc.

**Legumes de Baixo Teor Calórico**
- Aipo
- Alface (todos os tipos)
- Brócolos
- Couve
- Couve Chinesa
- Couve-flor
- Espargos
- Espinafres
- Feijão-Verde
- Grelos
- Pepino
- Pimentos
- Tomate
- Etc.

**Edulcorante Natural**
- Stevia

**Temperos**
- Vinagres (Balsâmico, de Vinho Tinto, etc.)
- Extratos (Amêndoa, Baunilha, etc.)

+ Ketchup, Molho BBQ, Mostarda, Sal Rosa dos Himalaias (com moderação)

**+ Novo para a Fase VITALIDADE**

Escolha fruta e legumes frescos e orgânicos sempre que possível. Qualquer proteína, hidrato de carbono ou gordura pode ser substituído por uma proteína, hidrato de carbono ou gordura diferente: basta trocá-lo por outro que se encontre na lista.

Um consumo calórico em pequena quantidade, um regime alimentar equilibrado e atividade física regular devem fazer parte de um programa de controlo e gestão de peso saudável.

Seja cuidadoso e não adicione demasiados alimentos transformados ao seu plano de refeições VITALIDADE. Os alimentos processados ou transformados podem prejudicar os seus resultados.

## FASE VITALIDADE

# PLANO DE REFEIÇÕES SUGERIDO

**Repita este plano de refeições todos os dias durante TRÊS SEMANAS (21 dias).**

Um consumo calórico em pequena quantidade, um regime alimentar equilibrado e atividade física regular devem fazer parte de um programa de controlo e gestão de peso saudável.

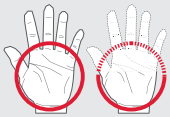
## PLANO DE REFEIÇÕES VITALIDADE PARA MULHERES

**Beba bastante água a cada refeição e entre as refeições. Quantidade recomendada: 2–4 litros/8–12 copos por dia.**

| ACADA 3 PGC | MULHERES 1 palma (aprox. 85g) TAMANHO DA DOSE | MULHERES 1 polegar TAMANHO DA DOSE | MULHERES 1 mão cheia (aprox. 85g) TAMANHO DA DOSE | TAMANHO DA DOSE ILIMITADO |
|---|---|---|---|---|
| | **PROTEÍNA** | **GORDURA** | **HIDRATO DE CARBONO** | **LIVRE** |
| **Pequeno-Almoço** | APROX. 226g (1 taça) de Iogurte Grego | 1 colher de chá de Sementes de Chia | APROX. 85g de Frutos Vermelhos e Granola | |
| **Meio da Manhã** | **+ Facultativo: ZEN Shape**<br>**Zen Fit** • Tome 2 cápsulas de ZEN Shape e 1 embalagem de Zen Fit 30 minutos antes de beber o batido.<br>**Batido proteico ZEN Fuze®** • Utilize apenas água; adicione gelo até obter a consistência desejada. | | | |
| **Almoço** | APROX. 85g de Atum Fresco | 1 colher de chá de Maionese Magra | 1 Fatia de Pão Integral | Pickles de Aneto, Sal e Pimenta |
| **Meio da Tarde** | **+ Facultativo: ZEN Shape**<br>**Zen Fit** • Tome 2 cápsulas de ZEN Shape e 1 embalagem de Zen Fit 30 minutos antes de beber o batido.<br>**Batido proteico ZEN Fuze** ou uma refeição que contenha Proteína + Gordura + Hidrato de Carbono<br>• Se beber o batido, utilize apenas água; adicione gelo até obter a consistência desejada. | | | |
| **Jantar** | APROX. 85g de Peru Picado | 1 colher de chá de Abacate | APROX. 85g de Pimentos Vermelhos, Curgetes, Cebola e Tomates | |
| **Ceia** | **+ Facultativo: batido proteico ZEN Fuze**<br>• Se estiver com fome. Utilize apenas água; adicione gelo até obter a consistência desejada. | | | |

# PLANO DE REFEIÇÕES VITALIDADE PARA HOMENS

**Beba bastante água a cada refeição e entre as refeições. Quantidade recomendada: 3-5 litros/12–16 copos por dia.**

| ACADA PGC 3 |  HOMENS 1 ½–2 palmas (aprox. 141g) TAMANHO DA DOSE | HOMENS 1 polegar grande TAMANHO DA DOSE | HOMENS 2 mão cheias (aprox. 141g) TAMANHO DA DOSE | TAMANHO DA DOSE ILIMITADO |
|---|---|---|---|---|
| | **PROTEÍNA** | **GORDURA** | **HIDRATO DE CARBONO** | **LIVRE** |
| **Pequeno-Almoço** | APROX. 311g (1½ taça) de Iogurte Grego | 1 colher de chá de Sementes de Chia | APROX. 141g de Frutos Vermelhos e Granola | |
| **Meio da Manhã** | **+ Facultativo: ZEN Shape**<br>**Zen Fit** • Tome 2 cápsulas de ZEN Shape e 1 embalagem de Zen Fit 30 minutos antes de beber o batido.<br>**Batido proteico ZEN Fuze®** • Utilize apenas água; adicione gelo até obter a consistência desejada. | | | |
| **Almoço** | APROX. 141g de Atum Fresco | 2 colheres de chá de Maionese Magra | 2 Fatias de Pão Integral | Pickles de Aneto, Sal e Pimenta |
| **Meio da Tarde** | **+ Facultativo: ZEN Shape**<br>**Zen Fit** • Tome 2 cápsulas de ZEN Shape e 1 embalagem de Zen Fit 30 minutos antes de beber o batido.<br>**Batido proteico ZEN Fuze** ou uma refeição que contenha Proteína + Gordura + Hidrato de Carbono<br>• Se beber o batido, utilize apenas água; adicione gelo até obter a consistência desejada. | | | |
| **Jantar** | APROX. 141g de Peru Picado | 2 colheres de chá de Abacate | APROX. 141g de Pimentos Vermelhos, Curgetes, Cebola e Tomates | |
| **Ceia** | **+ Facultativo: batido proteico ZEN Fuze**<br>• Se estiver com fome. Utilize apenas água; adicione gelo até obter a consistência desejada. | | | |

# PARFAIT DE IOGURTE GREGO

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 5 min

TEMPO DE COZEDURA 0 min

TEMPO TOTAL: 5 min

## INGREDIENTES

Iogurte Grego

Sementes de Chia

Granola

Frutos Vermelhos à escolha

## PREPARAÇÃO

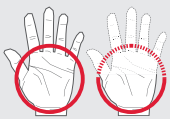
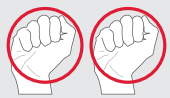
1. Encha 1/4 de uma taça ou copo com a mistura de frutos vermelhos.
2. Espalhe uma camada de iogurte grego por cima.
3. Adicione outra camada da mistura de frutos vermelhos. Cubra com o iogurte.
4. Finalize com uma última camada de granola e sementes de chia.

## FASE VITALIDADE

# EXEMPLO DE RECEITA DE PEQUENO-ALMOÇO

| MULHERES | 1 palma (aprox. 85g) | 1 polegar | 1 mão cheia (aprox. 85g) | ILIMITADO |
|---|---|---|---|---|
| | **PROTEÍNA** | **GORDURA** | **HIDRATO DE CARBONO** | **LIVRE** |
| **INGREDIENTES** | APROX. 226g (1 taça) Iogurte Grego | 1 colher de chá de Sementes de Chia | APROX. 85g de Granola, Frutos Vermelhos à escolha | |
| **DOSE INDIVIDUAL** | 24g | 4g | 19g | 220 Calorias |

**UTILIZE COMO GUIA OS GRÁFICOS DAS MÃOS E AS MEDIDAS DOS INGREDIENTES APRESENTADOS.**

| HOMENS |  1 ½ palma (APROX. 141g) | 1 polegar grande |  2 mão cheias (APROX. 141g) | ILIMITADO |
|---|---|---|---|---|
| | **PROTEÍNA** | **GORDURA** | **HIDRATO DE CARBONO** | **LIVRE** |
| **INGREDIENTES** | APROX. 311g (1½ taça) Iogurte Grego | 2 colheres de chá de Sementes de Chia | APROX. 141g de Granola, Frutos Vermelhos à escolha | |
| **DOSE INDIVIDUAL** | 36g | 8g | 26g | 370 Calorias |

# SANDUÍCHE DE ATUM FRESCO

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 5 min

TEMPO DE COZEDURA: 4 min

TEMPO TOTAL: 9 min

## INGREDIENTES

Atum fresco

Maionese magra

Pão integral (ou sem glúten)

Sal kosher e pimenta preta

Pickles de aneto

## PREPARAÇÃO

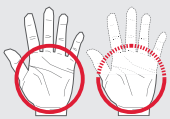
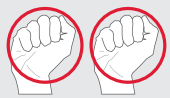
1. Leve o atum a escalfar em água com sal durante 3-4 minutos até ficar cozido.
2. Desmanche o atum em pequenos filetes e coloque-o numa taça grande. Adicione a maionese e os pickles de aneto e tempere com sal e pimenta.
3. Sirva em pão integral (ou sem glúten).

## FASE VITALIDADE

# EXEMPLO DE RECEITA DE ALMOÇO

| MULHERES | 1 palma (aprox. 85g) | 1 polegar | 1 mão cheia (aprox. 85g) | ILIMITADO |
|---|---|---|---|---|
| | **PROTEÍNA** | **GORDURA** | **HIDRATO DE CARBONO** | **LIVRE** |
| **INGREDIENTES** | APROX. 85g de Atum Fresco | 1 colher de chá de Maionese Magra | 1 Fatia de Pão Integral | Sal Kosher e Pimenta Preta, Pickles de Aneto |
| **DOSE INDIVIDUAL** | 21g | 5g | 12g | 230 Calorias |

**UTILIZE COMO GUIA OS GRÁFICOS DAS MÃOS E AS MEDIDAS DOS INGREDIENTES APRESENTADOS.**

| HOMENS |  1 ½ palma (APROX. 141g) | 1 polegar grande |  2 mão cheias (APROX. 141g) | ILIMITADO |
|---|---|---|---|---|
| | **PROTEÍNA** | **GORDURA** | **HIDRATO DE CARBONO** | **LIVRE** |
| **INGREDIENTES** | APROX. 141g de Atum Fresco | 2 colheres de chá de Maionese Magra | 2 Fatias de Pão Integral | Sal Kosher e Pimenta Preta, Pickles de Aneto |
| **DOSE INDIVIDUAL** | 35g | 10g | 24g | 375 Calorias |

# PERU COM CHILI EM PANELA DE COZEDURA LENTA

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 10 min

TEMPO DE COZEDURA: 7h 10 min

TEMPO TOTAL: 7h 20 min

## INGREDIENTES

- Peru magro picado
- Abacate
- Pimento vermelho
- Curgete
- Cebola
- Tomates
- 1/2 dente de alho picado
- 1 colher de chá de orégãos secos
- 1 colher de chá de cominhos em pó
- 1/2 colher de chá de malagueta em pó

## PREPARAÇÃO

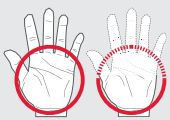
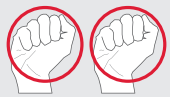
1. Pique os pimentos, a curgete e a cebola; corte os tomates em cubos.
2. Numa frigideira média, cozinhe o peru picado até ficar dourado.
3. Coloque os restantes ingredientes e o peru numa panela de cozedura lenta.
4. Cozinhe em lume forte durante duas horas e, em seguida, reduza para baixa temperatura. Deixe cozinhar durante 4-5 horas.
5. Cubra com o abacate cortado em cubinhos.

## FASE VITALIDADE

# EXEMPLO DE RECEITA DE JANTAR

| MULHERES | 1 palma (aprox. 85g) | 1 polegar | 1 mão cheia (aprox. 85g) | ILIMITADO |
|---|---|---|---|---|
| | **PROTEÍNA** | **GORDURA** | **HIDRATO DE CARBONO** | **LIVRE** |
| **INGREDIENTES** | APROX. 85g de Peru Magro Picado | 1 colher de chá de Abacate | APROX. 85g de Pimentos Vermelhos, Curgetes, Cebola e Tomates | ½ dente de alho picado, 1 colher de chá de orégãos secos, 1 colher de chá de cominhos em pó, ½ colher de chá de malagueta em pó |
| **DOSE INDIVIDUAL** | 21g | 5g | 15g | 210 Calorias |

**UTILIZE COMO GUIA OS GRÁFICOS DAS MÃOS E AS MEDIDAS DOS INGREDIENTES APRESENTADOS.**

| HOMENS |  1 ½ palma (APROX. 141g) | 1 polegar grande |  2 mão cheias (APROX. 141g) | ILIMITADO |
|---|---|---|---|---|
| | **PROTEÍNA** | **GORDURA** | **HIDRATO DE CARBONO** | **LIVRE** |
| **INGREDIENTES** | APROX. 141g de Peru Magro Picado | 2 colheres de chá de Abacate | APROX. 141g de Pimentos Vermelhos, Curgetes, Cebola e Tomates | ½ dente de alho picado, 1 colher de chá de orégãos secos, 1 colher de chá de cominhos em pó, ½ colher de chá de malagueta em pó |
| **DOSE INDIVIDUAL** | 35g | 10g | 25g | 380 Calorias |

ZENPROJECT8.COM

JEUNESSE™

©2017 Jeunesse Global Holdings, LLC | Todos os Direitos Reservados.
Jeuness é uma marca registada da Jeunesse Global Holdings, LLC.
TruCELLE é uma marca registada da Glanbia, PLC.

Revised: 10-27-2017