

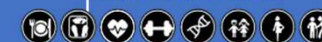


ALIMENTOS PERMITIDOS PODE CONSUMIR LIVREMENTE – SOZINHOS OU EM PREPARAÇÕES

VERDURAS, LEGUMES E TUBÉRCULOS	CARNES E OVOS	GORDURAS E OLÉOS	FRUTAS
<ul style="list-style-type: none"> • ABOBRINHA • AGRIÃO • ALFACE E TODAS AS FOLHAS • ALHO • AZEITONA • BERINJELA • BRÓCOLI • CEBOLA • CEBOLINHA • COUVE – FLOR • COUVE DE BRUXELAS • GENGIBRE • PALMITO – PREFIRA IN NATURA • PEPINO • PIMENTÃO • RABANETE • REPOLHO • TOMATE • VAGEM 	<ul style="list-style-type: none"> • PEIXES (TODOS) • CARNES VERMELHAS (TODAS INCLUSIVE BACON CASEIRO) • FRANGO • CRUSTÁCEOS (TODOS) • OVOS (CLARA E GEMA) 	<ul style="list-style-type: none"> • AZEITE EXTRA – VIRGEM • AZEITE DE DENDE DE • BANHA PORCO • MANTEIGA GHEE • MANTEIGA • MANTEIGA DE CACAU • ÓLEO DE ABACATE, COCO, MACADÂMIA, PEIXE 	<ul style="list-style-type: none"> • ABACATE • AMORAS • COCO • KIWI • LIMÃO • MORANGO

CAROLINE TREVISAN

Nutricionista e Coach



@CAROLINETREVISAN

TEMPEROS – SOMENTE NATURAIS



ALIMENTOS PERMITIDOS PODE CONSUMIR LIVREMENTE – SOZINHOS OU EM PREPARAÇÕES

DOCES	OLEAGINOSAS	SEMENTES	BEBIDAS E ADOÇANTES
<ul style="list-style-type: none"> • CHOCOLATE 70% - 85% CACAU • (NO MÁXIMO 20 GRAMAS POR DIA – SEM AÇÚCAR) • MARCAS FLORMEL, CHOCOLIFE 	<ul style="list-style-type: none"> • AMÊNDOA • AVELÃ • CASTANHA DE CAJÚ • CASTANHA DO PARÁ • MACADÂMIA • NOZ • PISTACHE 	<ul style="list-style-type: none"> • GERGELIM • LINHAÇA • SEMENTE DE ABÓBORA • SEMENTE DE CHIA • SEMENTE DE GIRASSOL 	<ul style="list-style-type: none"> • ÁGUA (NATURAL/COM GÁS) • CAFÉ PRETO • CHÁ NATURAL

CAROLINE TREVISAN

Nutricionista e Coach



@CAROLINETREVISAN