

DRA. BÁRBARA CARDOSO
NUTRIÇÃO · SAÚDE DA MULHER

02

Cardápio de *15 Dias*

Três refeições principais e um lanche opcional para cada dia. Inspiração para variar sem sair da rota.

PARA COLAR NA GELADEIRA

GPS DO EMAGRECIMENTO · 15 DIAS

Turma de 19/10 a 02/11/2026

Dra. Bárbara Cardoso
Nutricionista · CRN-9 13579

WhatsApp @babi_cardosoo barbaracardoso.com

Um cardápio para *guiar*, não para prender.

A ideia não é seguir à risca como cardápio fechado. É ter inspiração para variar sem sair da linha.

Troque um dia pelo outro, repita o almoço que você mais gostou, use o que tem na geladeira. Desde que o prato siga os combinados do Guia de Boas-Vindas, você está na rota.

Como montar qualquer refeição

NO PRATO	COMO FAZER
Proteína	Em todas as refeições principais: ovos, frango, peixe ou carne. É ela que segura a fome de verdade.
Vegetais e fibras	Capriche: folhas, brócolis, couve-flor, abobrinha, saladas cruas. Aumentam o volume do prato sem pesar na insulina.
Gordura boa	Um fio de azeite, um pedaço de abacate ou poucas castanhas prolongam a saciedade.
Fruta	Pequena porção, sempre junto de proteína ou gordura boa. Nunca sozinha.

Quanto comer?

Siga o "saciou, parou": coma até ficar satisfeita, não até encher. O corpo se adapta rápido e a fome fica mais equilibrada.

O lanche é opcional

Só entra se houver fome física entre o almoço e o jantar. Se não tiver fome, pule sem culpa e respeite a janela de jejum combinada.

Como segurar a fome

- Hidrate-se bem: muitas vezes a fome é sede disfarçada.
- Café, chá verde e chá de gengibre ajudam no foco e podem reduzir a vontade de beliscar.
- No início é normal sentir fome mais cedo. Logo o corpo aprende a usar melhor a energia.

Dias 1 a 7.

DIA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR	LANCHE OPCIONAL
D1 Seg 19/10	Ovos mexidos com tomate e orégano	Frango grelhado + salada colorida (alface, rúcula, tomate, pepino)	Sopa de legumes com frango	Morangos + castanhas
D2 Ter 20/10	Omelete de espinafre com azeite	Carne moída com abóbora refogada + couve	Abobrinha recheada com carne moída	Overnight de chia com leite de coco
D3 Qua 21/10	Ovo cozido + morango com chia	Tilápia grelhada + brócolis no vapor	Omelete simples com salada de rúcula	Kiwi + coco ralado sem açúcar
D4 Qui 22/10	Panquequinha de ovo + frango desfiado	Frango desfiado com abacate + salada de folhas	Couve-flor gratinada com ghee + sardinha	Ameixa + 3 castanhas
D5 Sex 23/10	Ovo mexido + abobrinha refogada	Moela cozida + couve-flor gratinada	Caldo de abóbora + frango desfiado	Mix de sementes (abóbora, girassol, chia) + nozes
D6 Sáb 24/10	Omelete de sardinha + cheiro-verde	Sardinha + salada de repolho cru com azeite e limão	Hambúrguer caseiro de frango + salada de folhas	Muffin de ovo com legumes (preparado antes)
D7 Dom 25/10	Ovo cozido + kiwi em pedaços	Bife acebolado + chuchu refogado	Creme de brócolis com ovos cozidos	Maçã verde fatiada + pasta de frango desfiado

Dica de domingo (D0)

Cozinhe de uma vez: ovos cozidos para três dias, frango desfiado, sopa de legumes em porções para congelar e os muffins de ovo. Quem prepara a véspera não depende de motivação às oito da noite.

Dias 8 a 15.

DIA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR	LANCHE OPCIONAL
D8 Seg 26/10	Omelete de espinafre com azeite	Tilápia grelhada + salada de repolho cru com azeite e limão	Sopa de legumes com frango	Kiwi + coco ralado sem açúcar
D9 Ter 27/10	Ovos mexidos com tomate e orégano	Almôndegas de frango + abobrinha refogada + folhas	Omelete simples com salada de rúcula	Morangos com chia + castanhas
D10 Qua 28/10	Panquequinha de ovo e espinafre	Carne moída com abobrinha ralada + brócolis	Caldo de abóbora + frango desfiado	Muffin de ovo com legumes
D11 Qui 29/10	Ovo cozido + morango	Salmão ou sardinha + brócolis e cenoura no vapor com alho	Abobrinha recheada com frango desfiado	Ameixa + 3 castanhas
D12 Sex 30/10	Omelete de sardinha + cheiro-verde	Frango grelhado + couve refogada + chuchu	Creme de brócolis com ovos cozidos	Overnight de chia com leite de coco
D13 Sáb 31/10	Ovo mexido + abobrinha refogada	Bife acebolado + salada colorida	Hambúrguer caseiro de frango + salada de folhas	Maçã verde fatiada + pasta de frango desfiado
D14 Dom 01/11	Panquequinha de ovo + frango desfiado	Frango desfiado com abacate + salada de folhas	Couve-flor gratinada com ghee + ovos cozidos	Mix de sementes + nozes
D15 Seg 02/11	Ovos cozidos com salada de pepino e azeite	Tilápia grelhada + brócolis refogado + folhas	Sopa de legumes com frango	Morangos + castanhas

Dias de aula ao vivo (D8 e D13)

Deixe o jantar pronto antes da aula. Assim você assiste tranquila e não termina a noite improvisando.

Cardápio de inspiração para o desafio, sem quantidades individualizadas. As porções variam de pessoa para pessoa e não substituem um plano alimentar feito em consulta. Conteúdo educativo. Não substitui avaliação individual nem promete resultado. Quem usa medicação deve estar sob acompanhamento. Dra. Bárbara Cardoso, Nutricionista, CRN-9 13579.

O GPS é o começo. *Vamos continuar?*

Se você quer um plano feito para o seu corpo, a sua rotina e os seus exames, eu te acompanho de perto, no atendimento individual online. Me chama, me segue e conheça os programas.

Fale comigo no WhatsApp

Consulta individual e consultoria online

CHAMAR AGORA

@babi_cardosoo

Conteúdo diário no Instagram

SEGUIR

barbaracardoso.com

Programas, materiais e agendamento

ACESSAR

QUEM TE ACOMPANHA

Bárbara Cardoso

Nutricionista Clínica, Esportiva e Funcional

CRN-9 13579

Atendimento nutricional 100% online

Pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional, Fitoterapia Clínica Funcional, Saúde da Mulher, Medicina Integrativa, TDAH e Neurociência, com formação especializada em Lipedema.

Especialista em Psicanálise, Neurociência e PNL. Certificada em Modulação Intestinal.

Cuidando da sua saúde de forma integral, com um olhar individualizado para o equilíbrio hormonal, metabólico e inflamatório, promovendo saúde, qualidade de vida e resultados sustentáveis.

Conteúdo educativo. Não substitui avaliação individual nem promete resultado. Quem usa medicação deve estar sob acompanhamento. Dra. Bárbara Cardoso, Nutricionista, CRN-9 13579.