



Projecto Txunada 2024

Plano Alimentar de
30 dias da Txunada





O Plano

Este plano foi projectado para acompanhar a sua jornada de perda de peso e reeducação alimentar com a ajuda dos produtos da Txunada.



Para resultados duradouros, alie este plano com uma rotina de exercícios diários ou semanais .



Almoço e Jantar

- Qualquer verdura que preferir
- Frango assado ou cozido
- Bife assado ou cozido
- Peixe assado ou cozido
- Camarão assado ou Cozido
- Sopa de vegetais

Pequeno almoço e lanche

A nossa recomendação é que você evite estas duas refeições o máximo que puder.

No entanto, seleccionamos abaixo alguns alimentos que você pode consumir sempre que sentir fome.

- **FRUTAS:** Maçã, Pêra, Papaia, Tangerina, Limão, Laranja, Melancia, Morango, Ananás, Banana; Abacate.
- Café puro, sem açúcar ou adoçantes;
- Chá verde



84 433 9845



vendas@txunada.com



txunada.com



Fale conosco

