



# LISTA DE SUBSTITUIÇÃO

Rosi  
Feliciano

# Lista de Substituição

*Para ser usada durante o Cardápio Ultra Detox*

Essa lista de substituição é para ser usada APENAS no **Cardápio Ultra Detox!**

Durante as outras etapas do programa, em que você irá fazer o seu planejamento, basta não consumir os itens que você tem alergia ou algum tipo de intolerância, ok?

O cardápio Ultra detox é o primeiro passo do Plano Detox, ele dura 14 dias, e foi montado estrategicamente para destravar a **Queima Natural de Gordura** no seu organismo.

Cada item do cardápio foi escolhido por um motivo, cada elemento é importante e tem o seu papel.

Pensando em alguns **casos específicos**, como pessoas que não podem consumir certos alimentos, desenvolvemos essa lista para ser usada na substituição de alguns itens.

Lembrete! ↴

É muito importante se esforçar para seguir o cardápio do jeitinho que ele é, para ter melhores resultados!



## > Água de Coco

*Se possível use a água de coco, além de ajudar na perda de peso ela possui muitos benefícios para saúde*

- Água natural filtrada



## > Folhas Verdes Escuras

*Todos os itens desse grupo, podem se substituir entre si.*

- Couve
- Rúcula
- Acelga
- Espinafre
- Agrião
- Alface

## > Queijo Branco

*Todos os itens desse grupo, podem se substituir entre si.*

- Queijo Ricota
- Queijo Cottage



## > Frutas

*Todos os itens desse grupo, podem se substituir entre si.*

- Melão
- Mamão
- Abacaxi
- Maçã
- Morango
- Melancia
- Laranja



## > Limão

*O limão é peça importantíssima no Plano Detox, só substitua esse alimento se tiver alergia ou alguma restrição médica*

- Gengibre (01 fatia/rodela)



## > Chá Verde

*O Chá Verde é peça importantíssima no Plano Detox, só substitua esse alimento se tiver alergia ou alguma restrição médica*

- Chá Matchá



## > Chá de Hibisco

- Chá Verde



## > Chá de Camomila

- Chá de Alecrim com Limão (01 colher de chá da erva seca de alecrim + 1/4 de limão)

- Chá de Erva Cidreira



## > Leguminosas

*Todos os itens desse grupo, podem se substituir entre si.*

- Feijão
- Lentilha
- Ervilha
- Grão-de-bico



## > Cereais

*Todos os itens desse grupo, podem se substituir entre si.*

- Arroz Integral
- Quinoa



## > Grãos

*Todos os itens desse grupo, podem se substituir entre si. Esses dois grãos são importantes no Plano Detox, apesar de se substituírem aqui, eles possuem nutrientes diferentes, e é relevante consumir os dois. Só substitua esses alimentos se tiver alergia ou alguma restrição médica*

- Linhaça
- Chia



## > Hortelã

- Salsinha



## > Hortalças

*Todos os itens desse grupo, podem se substituir entre si.*

- Aipo
- Salsão
- Salsinha
- Coentro

## > Legumes

*Todos os itens desse grupo, podem se substituir entre si.*

- Cenoura
- Tomate
- Brócolis
- Couve-flor
- Repolho
- Ábóbora
- Beterraba
- Berinjela
- Pepino
- Chuchu
- Abobrinha



## > Temperos

*Todos os itens desse grupo, podem se substituir entre si.*

- Curry
- Cúrcuma

## > Carnes

*Todos os itens desse grupo, podem se substituir entre si.*

- Frango
- Peixe
- Ovo

### Opções Vegetarianas:

- Soja
- Quinoa
- Brotos (girassol, alfafa...)
- Cogumelos (shiitake, shimeji, funghi...)
- Sementes (semente de abobora, pistache, girassol...)
- Coco



## > Castanhas

*Todos os itens desse grupo, podem se substituir entre si. As versões doces e salgadas não devem ser consumidas.*

- Avelã
- Amendoim
- Castanha de Caju
- Castanha do Pará
- Nozes
- Macadâmia
- Pistache



Um beijo  
no seu  
Coração!

Rosí  
Feliciano