



Conheça o Cardápio Tanquinho.
Acesse exemplos de refeições para 147 dias de low carb ou cetogênica
+ treinamento para montagem de refeições e cardápios
+ livros de receitas low-carb e cetogênicas.

Veja como funciona o programa clicando [aqui](#).

Cardápio-Exemplo De 7 Dias Para Dieta Low-Carb E Cetogênica

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
Café da manhã	Ovos mexidos com bacon + pedaço de abacate	Omelete com presunto, queijo e tomate	Pão de frigideira (clique para anotar a receita) recheado a gosto	Ovos fritos com queijo + morangos	Omelete de tudo o que sobrou na semana	Pão de microondas (veja a receita aqui) recheado a gosto	Panini (clique aqui para receita) recheado a gosto
Almoço	Salada de alface e tomate com contra-filé	Carne moída com abobrinha e salada mista	Mix de vegetais refogados e bisteca	Filé de frango grelhado com queijo pimentão e cebola e salada	Bife a cavalo com salada de tomates e cebola	Legumes no vapor com pernil na manteiga	Couve refogada com bacon, lagarto ao madeira e guacamole
Lanche da tarde	Repetir algum dos cafés da manhã ou uma porção de abacate	Repetir algum dos cafés da manhã ou uma porção de abacate	Repetir algum dos cafés da manhã ou uma porção de abacate	Repetir algum dos cafés da manhã ou uma porção de abacate	Repetir algum dos cafés da manhã ou uma porção de abacate	Repetir algum dos cafés da manhã ou uma porção de abacate	Repetir algum dos cafés da manhã ou uma porção de abacate
Jantar	Sobrecoxa assada com pele e sopa de couve-flor ou salada	Peixe grelhado com brócolis frito no azeite	Coxas de frango com pele e espinafre ao molho branco	Carne moída com brócolis, tomate e cebola	Strogonoff (de frango ou carne) feito com creme de leite e mix de pimentões	Pizza low-carb de sua preferência (escolha sua massa preferida clicando aqui)	Peixe de sua preferência ao forno salada de beterraba e cenoura raladas

Observações:

- As Refeições apresentadas podem ser trocadas entre si ou mesmo adaptadas dependendo da disponibilidade dos alimentos - basta substituir por outros alimentos também permitidos.
- As quantidades não são fixas, variando conforme o seu apetite. Basicamente, basta comer sempre até a saciedade.