



# SPA DO SABOR

**PROGRAMA LOW CARB**  
**Por Dra. Carla Simonelli**

&



**Portal do Sabor**

gastronomia afetiva





## O que é o Programa "SPA DO SABOR"?

**O programa de emagrecimento para 10 dias com um menu lowcarb e sem glúten assinado pela Dra Carla Simonelli, Nutricionista Clínica funcional e Ortolomecular. A cozinha afetiva do Portal do Sabor, sob o comando da Chef Tassiana Lage, prepara as receitas do cardápio com maestria, tornando a perda de peso mais prática e mais gostosa, já que todas as refeições serão entregues prontas e congeladas na sua casa. E o melhor de tudo: seguindo o programa à risca, sem furos, pode-se perder até 5kg de peso se aliado a atividade física**







### **Como você recebe?**

**Montamos os pacotes diários com numeros de 1 a 10 para cada dia.**

**Cada pacote contem:**

**Suco para café da manha**

**Mix de nuts**

**Almoço**

**Lanche**

**Jantar**

**Todos os itens, exceto o mix chegam congelados com rótulo indicativo de como descongelar**





### Como adquirir o programa?

**Teremos inicialmente 3 datas para adquirir o programa de 10 dias poderá ser encomendado da seguinte forma:**

**Pedidos até dia 16/10 para entrega dia 20/10**

**Pedidos até dia 05/11 para entrega dia 10/11**

### Valor do pacote:

**R\$1.600,00 (hum mil e seiscentos reais)**

**\*o pagamento deverá ser feito no ato da confirmação do pacote**





# Portal do Sabor

gastronomia afetiva

<u>Dia 01</u>	<u>Dia 02</u>	<u>Dia 3</u>	<u>Dia 4</u>	<u>Dia 5</u>
<b>Café da Manhã:</b> Suco verde de melão com couve	<b>Café da Manhã:</b> Suco antiox de açaí	<b>Café da Manhã:</b> Suco verde de abacaxi	<b>Café da Manhã:</b> Suco verde de maçã	<b>Café da Manhã:</b> Suco verde de abacate
<b>Colação:</b> Mix de nuts	<b>Colação:</b> Mix de nuts	<b>Colação:</b> Mix de nuts	<b>Colação:</b> Mix de nuts	<b>Colação:</b> Mix de nuts
<b>Almoço:</b> Filé de frango crocante + legumes assados	<b>Almoço:</b> Picadinho de filé + Risoto de quinoa com mini legumes	<b>Almoço:</b> Escalopes de filé com cogumelos + Espaguete de palmito e abobrinhas	<b>Almoço:</b> Strogonoff de frango funcional + falso arroz de brócolis + palha de cenoura	<b>Almoço:</b> Peixe ao molho de camarões e leite de coco + farofinha de castanhas + purê de banana
<b>Lanche:</b> Mousse de castanhas com morango	<b>Lanche:</b> Crumble de maçã	<b>Lanche:</b> Mousse de castanhas com cacau	<b>Lanche:</b> Crumble de pêras	<b>Lanche:</b> Mousse de manga com maracujá
<b>Jantar:</b> Sopa Antiox de abóbora com cenoura	<b>Jantar:</b> Creme de cenoura assada com especiarias	<b>Jantar:</b> Sopa ervilha com tofu	<b>Jantar:</b> Creme de legumes	<b>Jantar:</b> Sopa gaspacho de morangos (sopa gelada)

## Contatos:

Para encomendar (portal do sabor, Tassiana Lage) TEL: 21 965338338

Para dúvidas (Dra. Carla Simonelli) TEL: 21 990559743

Instagram: @carlasimonelli.nutri @portaldosabor



# Portal do Sabor

gastronomia afetiva

<b>Dia 06</b>	<b>Dia 07</b>	<b>Dia 08</b>	<b>Dia 09</b>	<b>Dia 10</b>
<b>Café da manhã:</b> Suco verde solta o intestino	<b>Café da manhã:</b> Smooth de frutas vermelhas	<b>Café da manhã:</b> Suco amarelo anti-inchaço	<b>Café da manhã:</b> Smooth de anti prisão de ventre	<b>Café da manhã:</b> Suco branco funcional
<b>Colação:</b> Mix de nuts	<b>Colação:</b> Mix de nuts	<b>Colação:</b> Mix de nuts	<b>Colação:</b> Mix de nuts	<b>Colação:</b> Mix de nuts
<b>Almoço:</b> *Roastbeef filé + Gnochi de espinafre com ricota ao molho fonduta de tomates	<b>Almoço:</b> *Caneloni de abobrinha recheado com camarão e molho de tomate	<b>Almoço:</b> *Frango grelhado com tomate confit e mozzarella de bufala + purê de batata doce	<b>Almoço:</b> *Frango grelhado em leito de creme de cogumelos provençais + couve flor	<b>Almoço:</b> Filé de atum em crosta de gergelim + batata doce, tomatinhos, ervilha e abobrinhas
<b>Lanche:</b> Crumble de banana	<b>Lanche:</b> Bolo de coco	<b>Lanche:</b> Fudge de amendoim	<b>Lanche:</b> Trufa de tâmaras	<b>Lanche:</b> Cheesecake de frutas vermelhas
<b>Jantar:</b> Creme de couve-flor ao azeite trufado	<b>Jantar:</b> Creme de brócolis	<b>Jantar:</b> Sopa verde detox	<b>Jantar:</b> Sopa legumes com frango	<b>Jantar:</b> Creme de abobora com pistache e damasco

## Contatos:

Para encomendar (portal do sabor, Tassiana Lage) TEL: 21 965338338

Para dúvidas (Dra. Carla Simonelli) TEL: 21 990559743

Instagram: @carlasimonelli.nutri @portaldosabor





**\*Observações importantes:**

- 1) Faça 10 dias seguidos, não quebre o programa, o seu organismo entrará em “limpeza”, e a quebra do programa acarretará na esta ca zero.
- 2) Pode consumir café puro sem açúcar durante o programa
- 3) Se sentir fome entre café da manhã ou entre o almoço e o jantar, consuma 1 ovo cozido com 1 fio de azeite, sal e pimenta ou 2 fatias de queijo meia cura com azeite, sal e pimenta;
- 4) Consuma chás nos intervalos das refeições: chá verde, cavalinha, hibisco, chá branco etc;
- 5) Use e abuse de especiarias como cúrcuma, pimenta caiena ou do reino, gengibre etc;
- 6) Se quiser beber algo durante o almoço ou jantar, prefira água ou suco de limão ou maracujá natural, adoçado com Stevia;
- 7) Não consuma bebida alcoólica e açúcar nesse período. Essas substâncias atrapalham a queima de gordura;
  
- 8) Tente se exercitar pelo menos 30 min ao dia;
- 9) Consuma bastante liquido ao longo do dia. A água ajuda na saciedade. Para saber a quantidade ideal, multiplique o seu peso por 35.

**Contatos:**

**Para encomendar (portal do sabor, Tassiana Lage) TEL: 21 965338338**

**Para dúvidas (Dra. Carla Simonelli) TEL: 21 990559743**

**Instagram: @carlasimonelli.nutri @portaldosabor**