

CHECKLIST

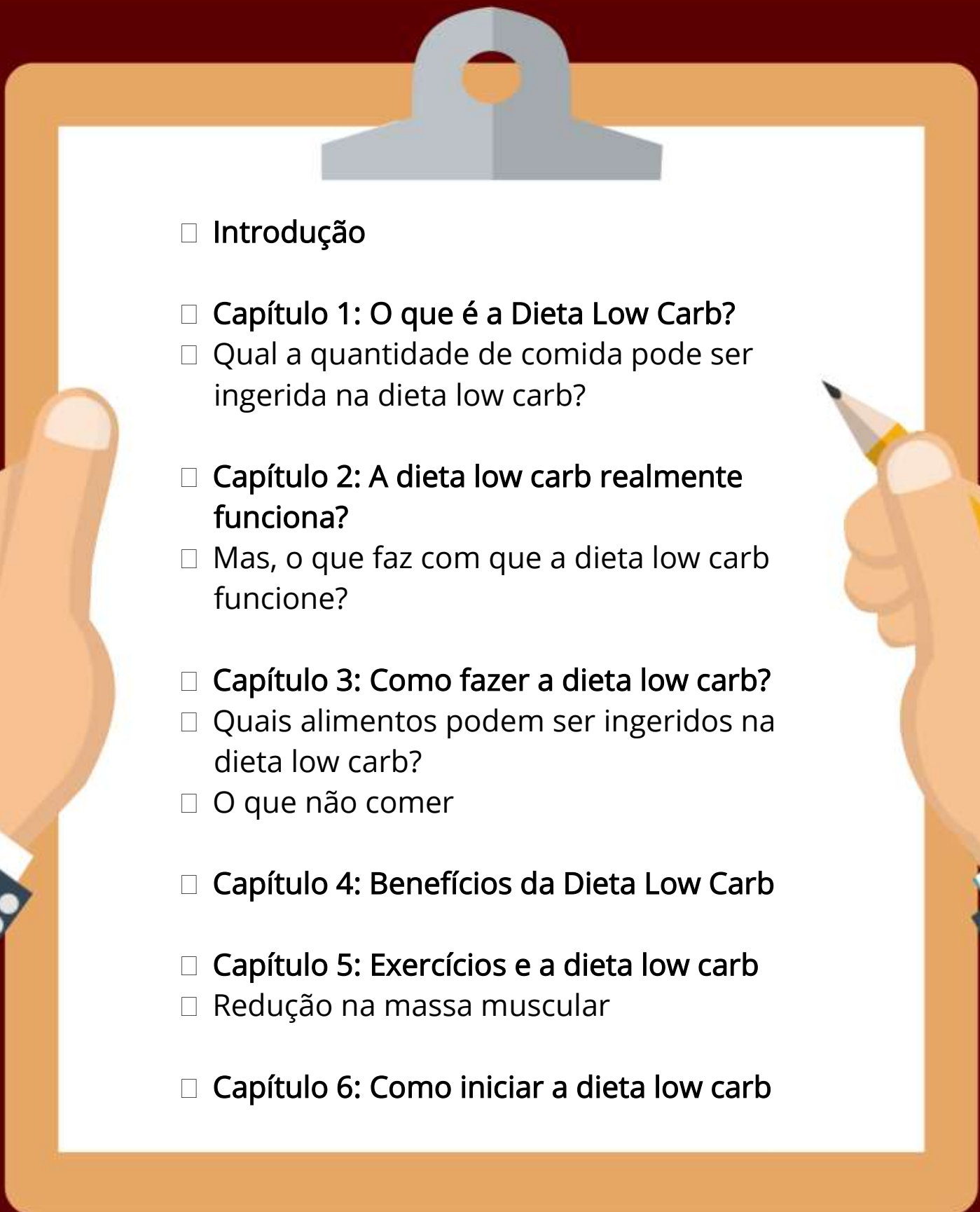
LOW

DIETA PARA INICIANTES

CARB

Guia prático para perder peso **RÁPIDO** com cardápio e receitas...

LOW DIETA PARA INICIANTES CARB

- 
- Introdução**

 - Capítulo 1: O que é a Dieta Low Carb?**
 - Qual a quantidade de comida pode ser ingerida na dieta low carb?

 - Capítulo 2: A dieta low carb realmente funciona?**
 - Mas, o que faz com que a dieta low carb funcione?

 - Capítulo 3: Como fazer a dieta low carb?**
 - Quais alimentos podem ser ingeridos na dieta low carb?
 - O que não comer

 - Capítulo 4: Benefícios da Dieta Low Carb**

 - Capítulo 5: Exercícios e a dieta low carb**
 - Redução na massa muscular

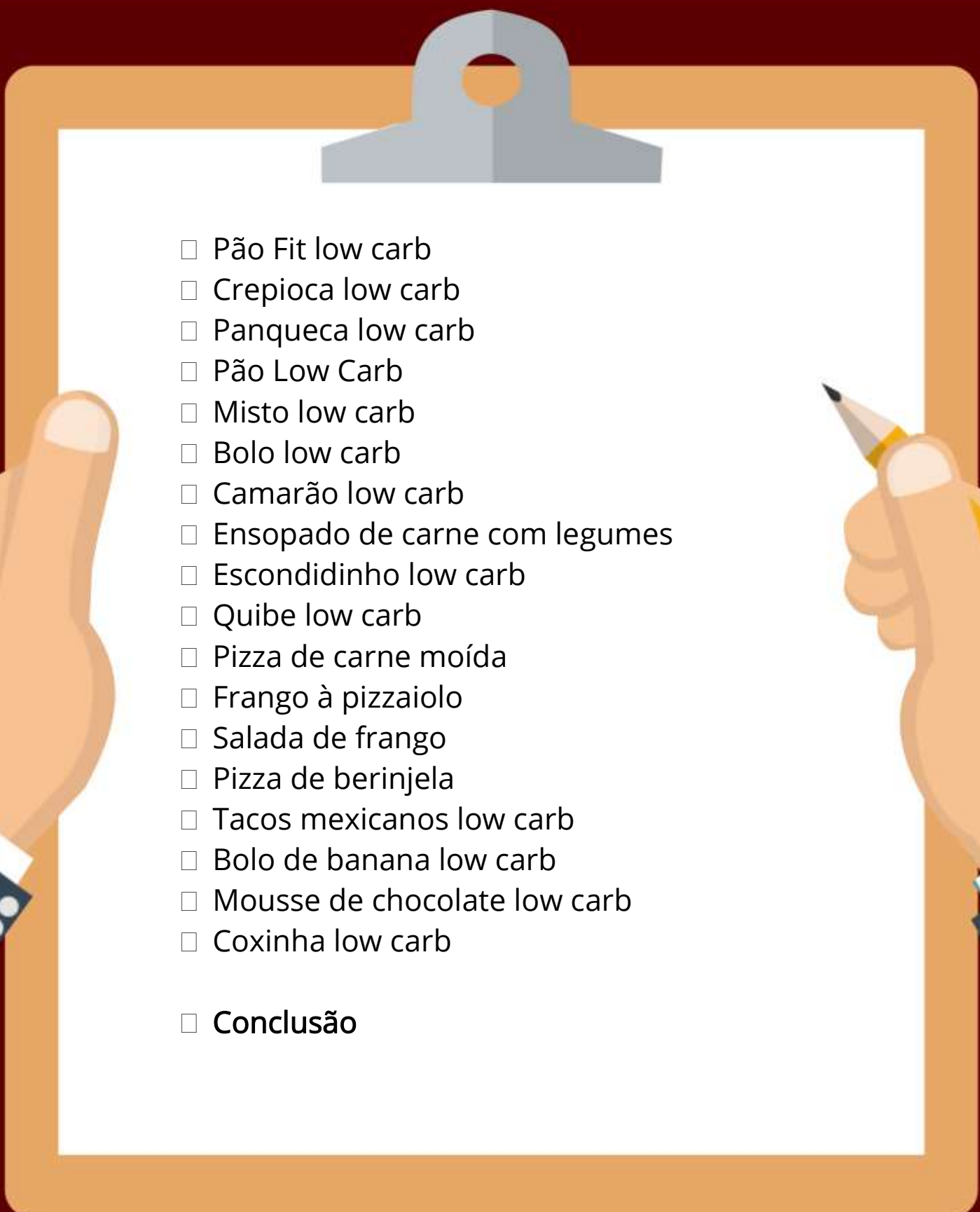
 - Capítulo 6: Como iniciar a dieta low carb**

LOW DIETA PARA INICIANTES CARB

- Capítulo 7: Cardápio da dieta Low Carb**
- Primeiro dia
- Segundo dia
- Terceiro dia
- Quarto dia
- Quinto dia

- Capítulo 8: 31 Receitas low carb**
- Salada de Frango Light
- "Pizza" de Berinjela
- Frittata de Ricota e Abobrinha
- Quiche de Queijo e Palmito
- Macarrão de Abobrinha ao Alho e Óleo
- Peixe Empanado Assado
- Tortinha de brócolis low carb
- Omelete low carb
- Couve-flor gratinada low carb
- Pizza Dukan
- Torta de frango low carb
- Cuscuz de quinoa
- Hambúrguer funcional

LOW DIETA PARA INICIANTES CARB

- 
- A clipboard with a white sheet of paper is shown against a dark red background. A hand on the left holds the clipboard, and a hand on the right holds a yellow pencil. The paper contains a list of 20 items, each preceded by a small square checkbox. The items are:
- Pão Fit low carb
 - Crepioca low carb
 - Panqueca low carb
 - Pão Low Carb
 - Misto low carb
 - Bolo low carb
 - Camarão low carb
 - Ensopado de carne com legumes
 - Escondidinho low carb
 - Quibe low carb
 - Pizza de carne moída
 - Frango à pizzaiolo
 - Salada de frango
 - Pizza de berinjela
 - Tacos mexicanos low carb
 - Bolo de banana low carb
 - Mousse de chocolate low carb
 - Coxinha low carb

 - Conclusão