

# CARDÁPIO ANTI-INFLAMATÓRIO





**A SEEdZ desenvolveu um cardápio anti-inflamatório para te ajudar a comer melhor e ter mais saúde e bem-estar. O cardápio contém pratos elaborados com ingredientes funcionais selecionados, de alta qualidade, que ajudam o organismo a eliminar toxinas que causam inflamação.**

**Que tal desintoxicar e emagrecer com muito sabor, saúde e praticidade?**

**Gostaria de receber em sua casa um programa anti-inflamatório para 5 dias?**

**Este programa de alimentação anti-inflamatória é composto de café da manhã, almoço, lanche e jantar, para 5 dias. A maioria dos pratos você recebe congelados e algumas opções, resfriadas. Todos os pratos são devidamente etiquetados para você saber quando (em que dia e em qual refeição) consumir cada item. A seguir, segue o cardápio.**



## **DIA 1**

**CAFÉ DA MANHÃ:** Iogurte com morango e granola

**ALMOÇO:** Refeição Mini Quibe: 3 mini quibes de shiitake e quinoa, arroz com lentilha e hummus de beterraba (Marmita)

**LANCHE:** Mini quiche de alho poró

**JANTAR:** Sopa de Abóbora + extra de granola salgada + 1 Energy Ball

## **DIA 2:**

**CAFÉ DA MANHÃ:** Pão ciabatta + cream cheese fermentado

**ALMOÇO:** Feijoada lowcarb com cogumelo Paris, tofu defumado e legumes. Acompanha arroz de couve-flor e couve refogada. (Marmita)

**LANCHE:** Minitorta cheese cake Frutas Vermelhas (zero açúcar)

**JANTAR:** Lasanha veggie lowcarb (sem massa)



## **DIA 3**

**CAFÉ DA MANHÃ:** Iogurte com geleia de ameixa e granola

**ALMOÇO:** Curry de lentilha (acompanha arroz jasmim e couve refogada (Marmitta)

**LANCHE:** Bolinho de aipim com quinoa (5 unid.)

**JANTAR:** Sopa Detox + extra de granola salgada + 1 Energy Ball

## **DIA 4:**

**CAFÉ DA MANHÃ:** Waffle + pasta de amendoim

**ALMOÇO:** Refeição Bolinho de Feijoada: 3 bolinhos, arroz integral, purê de abóbora e couve refogada. (Marmitta)

**LANCHE:** Minitorta cacau intenso com laranja (zero açúcar)

**JANTAR:** Escondidinho veggie, com purê de aipim e mandioquinha e recheio de lentilha, berinjela e abobrinha refogados com molho de tomate.





**DIA 5**

**CAFÉ DA MANHÃ:** Pão mini italiano + cream  
cheeze fermentado

**ALMOÇO:** Refeição Mini Falafel: 3 mini  
falafel, arroz com lentilha e hummus de  
beterraba (Marmita)

**LANCHE:** Mini Quiche de queijo com cebola

**JANTAR:** Sopa Antioxidante + extra de  
granola salgada + 1 Energy Ball

**Desintoxique com a gente,  
comendo divinamente bem!**

**SEEdZ E VOCÊ POR UMA VIDA  
MAIS SAUDÁVEL! ♥**



**Faça seu pedido pelo  
WApp (21) 99800-6192.**

**Entrega programada.**

**Data do programa: você decide.**

**Duração: 5 dias**

**Investimento: ~~R\$ 610,00~~**

**R\$ 550,00**

**+ taxa de entrega**

