

CARDÁPIO ANTI-INFLAMATÓRIO para Acelerar os Resultados do FIGMETA

O guia completo com refeições que potencializam a ação do FigMeta e limpam seu fígado mais rápido

🌿 NATURAL

⌚ FÁCIL DE PREPARAR

🤍 APROVADO POR NUTRICIONISTAS

figmetaoficial.com.br



Made with GAMMA



Poder do FigMeta junto com uma boa alimentação

A tecnologia MetaBody do FigMeta age diretamente na quebra de gordura acumulada no fígado. Mas quando combinamos o suplemento com uma alimentação anti-inflamatória, os resultados podem ser acelerados significativamente - clientes relatam melhorias visíveis até 2x mais rápido.

Este cardápio foi desenvolvido para ser prático, saboroso e acessível. Você não precisa fazer dietas radicais nem passar fome. Pequenas mudanças nos seus hábitos, junto com o FigMeta, farão uma diferença enorme na saúde do seu fígado.

📄 Siga este cardápio junto com o uso diário do FigMeta em jejum para maximizar seus resultados.

O Que **Evitar** e o Que **Preferir**

 EVITE (Inflamatórios)	 PREFIRA (Anti-inflamatórios)
Frituras e fast food	Peixes assados ou cozidos
Refrigerantes e sucos industriais	Água, chá verde, suco de beterraba
Pão branco e massas refinadas	Aveia, arroz integral, quinoa
Embutidos (salsicha, presunto)	Frango grelhado, ovos cozidos
Margarina e gordura vegetal	Azeite de oliva extra virgem
Açúcar refinado e doces	Frutas frescas: mamão, maçã, abacate
Álcool em qualquer quantidade	Água com limão e gengibre

Cardápio Semanal — Segunda e Terça-feira

Segunda-feira

☀️ **Café da manhã:**

Vitamina de mamão com gengibre + 1 fatia de pão integral com queijo branco

🍽️ **Almoço:**

Frango grelhado + arroz integral + feijão + salada de folhas verdes com azeite e limão

🍎 **Lanche da tarde:**

1 maçã + punhado de nozes ou castanhas

🌙 **Jantar:**

Sopa de legumes (cenoura, abobrinha, chuchu) com frango desfiado

Terça-feira

☀️ **Café da manhã:**

Aveia com banana amassada + mel + canela + chá verde

🍽️ **Almoço:**

Peixe assado (tilápia ou sardinha) + batata doce cozida + brócolis no vapor

🥗 **Lanche da tarde:**

iogurte natural sem açúcar + sementes de chia

🌙 **Jantar:**

Omelete de 2 ovos com espinafre e tomate

Cardápio Semanal — Quarta e Quinta-feira

Quarta-feira

☀️ **Café da manhã:**

Suco verde (couve + pepino + limão + maçã) + torrada integral

🍴 **Almoço:**

Carne magra grelhada (picanha) + quinoa + salada de beterraba crua ralada

🥗 **Lanche da tarde:**

Abacate amassado com limão e uma pitada de sal

🌙 **Jantar:**

Caldo de legumes com grão-de-bico

Quinta-feira

☀️ **Café da manhã:**

2 ovos mexidos + 1 fatia de pão integral + chá de boldo

🍴 **Almoço:**

Frango Assado com ervas + arroz integral + lentilha + tomate cereja

🥗 **Lanche da tarde:**

Mix de frutas vermelhas (morango, amora, mirtilo)

🌙 **Jantar:**

Salmão grelhado com azeite e alho + abobrinha refogada

Cardápio Semanal — Sexta, Sábado e Domingo

Sexta-feira

☀️ **Café da manhã:** Vitamina de abacate com leite de amêndoas + aveia

🍴 **Almoço:** Atum em água + arroz integral + salada caprese (tomate, mussarela de búfala, manjericão)

🥗 **Lanche da tarde:** Cenoura baby + homus de grão-de-bico

🌙 **Jantar:** Sopa detox: couve, cenoura, cúrcuma, gengibre e frango

Sábado

☀️ **Café da manhã:** panqueca de aveia com banana + mel puro

🍴 **Almoço:** Peixe grelhado + purê de batata doce + brócolis + cenoura assada

🥗 **Lanche da tarde:** 1 fatia de melão ou melancia + chá verde gelado

🌙 **Jantar:** Omelete de claras com legumes + torrada integral

Domingo

☀️ **Café da manhã:** Suco de beterraba com laranja e cenoura + 2 ovos cozidos

🍴 **Almoço:** Frango assado com ervas finas + arroz integral + salada colorida

🥗 **Lanche da tarde:** logorte natural + granola sem açúcar + frutas

🌙 **Jantar:** Caldo leve de legumes + pão integral torrado com azeite

Hábitos que **Potencializam** os Resultados



Hidratação é Fundamental

Beba no mínimo 2 litros de água por dia. A água ajuda o fígado a eliminar toxinas e gordura muito mais rapidamente.



Chá de Boldo e Chá Verde

Tome uma xícara de chá de boldo ou chá verde em jejum (após o FigMeta). Essas plantas têm propriedades hepatoprotetoras.



Movimente-se Todo Dia

Mesmo que seja uma caminhada de 20 minutos, a atividade física aumenta a lipólise — o mesmo mecanismo que o FigMeta ativa.



Sono de Qualidade

O fígado trabalha intensamente durante a noite para filtrar toxinas. Durma entre 7 e 9 horas por noite para que o FigMeta atue ao máximo.

Suco Verde Hepático

Para tomar diariamente

Ingredientes

- 1 folha de couve
- 1/2 pepino com casca
- 1 maçã verde
- Suco de 1 limão
- 1 pedaço de gengibre (2cm)
- 200ml de água de coco

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador, coe e beba imediatamente. Não adoce. Tome 30 minutos após o FigMeta.





Chá Anti-inflamatório do Fígado

Ingredientes

- 1 colher de chá de cúrcuma (açafrão da terra)
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 rodela de gengibre fresco
- 1 colher de chá de mel puro
- 250ml de água quente

Modo de Preparo

Ferva a água, adicione os ingredientes, tampe e deixe descansar por 5 minutos. Coe, adicione o mel e beba morno. **Ideal à noite.**

O Segredo está na **Consistência!**

Continue tomando o FigMeta diariamente em jejum, siga o cardápio e em breve você sentirá a diferença na sua saúde e disposição.

Seu fígado agradece! ■

FigMeta Diário

Tome em jejum todos os dias

Siga o Cardápio

Alimentos anti-inflamatórios toda semana

Hidrate-se

Mínimo 2 litros de água por dia

Mexa-se

Pelo menos 20 minutos de atividade física

figmetaoficial.com.br



Made with **GAMMA**