

Jasmine

TROCAS INTELIGENTES QUE FAZEM DIFERENÇA

Pequenos hábitos, mais disposição e leveza no dia a dia.



Com sugestões práticas usando produtos Jasmine.
"Sem dieta restritiva, sem complicações. Só escolhas melhores."

TROCAS INTELIGENTES

Café da manhã mais equilibrado



Em vez de:
começar o dia só com café e
pão comum



Produto:
Pão Sem Glúten Tradicional Jasmine +
Semente de Gergelim Branco



Por quê?

mais saciedade e melhor
equilíbrio glicêmico

Como usar:
pão tostado + pasta
(homus/ricota/abacate)
+ gergelim por cima

Lanche da tarde com menos “biscoito”

Em vez de:
biscoitos e lanchinhos
ultraprocessados



Produto:
Granola Tradicional Jasmine
+ fruta + iogurte



Por quê?

combina carboidrato +
fibras + proteína

Como usar:
“taça express”: iogurte +
manga + granola

Snack salgado mais inteligente

Em vez de:
salgadinhos e petiscos fritos



Produto:
Granola Salgada Jasmine



Por quê?

crocância com composição
mais interessante

Como usar:
em cima de saladas;
em bowls de legumes;
como topping de sopas
frias (ex: gaspacho);
“mix crocante” para levar
na bolsa.

Mais fibras no dia sem “forcar”

Em vez de:
passar o dia sem
frutas/sem fibras



Produto:
Aveia Integral Flocos Finos
Jasmine



Por quê?

fibras ajudam no
funcionamento intestinal
e saciedade

Como usar:
overnight oats
vitamina
panqueca rápida
“mingau gelado” com
frutas



O toque final que muda tudo

Em vez de:
refeições sem textura/sem
nutrientes extras



Produto:
Semente de Gergelim Branco
Jasmine



Por quê?

adiciona gorduras boas
e minerais

Como usar:
frutas;
saladas;
sanduíches;
iogurte + granola.



CHECKLIST DO VERÃO

Checklist semanal

- Bebi água ao acordar (todos os dias)
- Fiz 1 lanche com fibra por dia
- Incluí 1 fruta no lanche
- Usei aveia em 3 dias da semana
- Usei granola salgada em 2 refeições
- Fiz 1 café da manhã completo (pão + proteína + sementes)
- Caminhei/me movi por 20 min em 3 dias
- Organizei um snack pronto para levar

Trocas inteligentes
que fazem a diferença!

