



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 complicação. Só escolhas melhores."

Jasmine

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 "belisco"



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 "forçar"



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!

