

DR. WALTER PIN



# O Que Comer no Café da Manhã

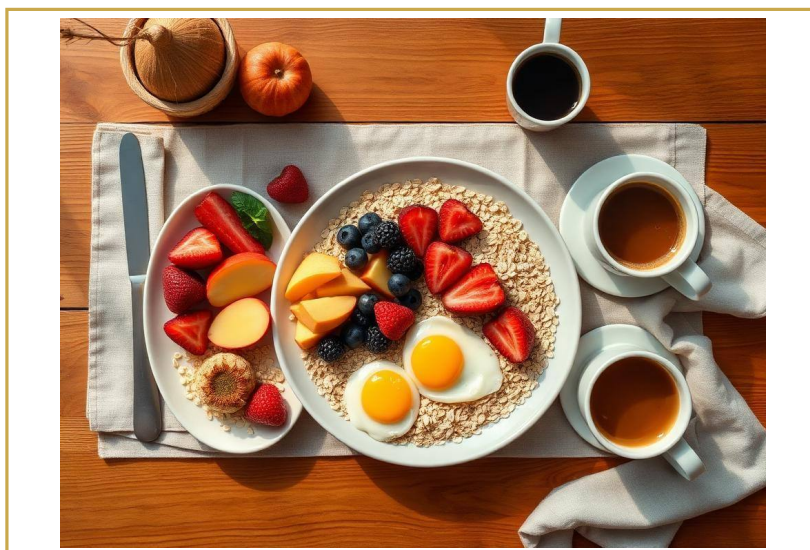
*Cardápios sem carne — o início dourado do dia · Protocolo PIN*

**DR. WALTER PIN**

*Cardiologista · Especialista em longevidade*

# Sumário

01	<b>A <u>promessa</u> do café da manhã PIN</b> .....	4
02	<b>Por <u>que</u> SEM CARNE no café</b> .....	6
03	<b><u>Proteínas</u> vegetais (e o ovo) campeões</b> .....	7
04	<b><u>Cereais</u>, fibras e amidos resistentes</b> .....	9
05	<b><u>Frutas</u> estratégicas — IG baixo, antioxidante alto</b> .....	10
06	<b><u>Castanhas</u>, sementes e oleaginosas</b> .....	11
07	<b><u>Bebidas</u> — café, chá, cacau, kombucha</b> .....	12
08	<b>7 <u>cardápios</u> completos — segunda a domingo</b> .....	14
09	<b>O <u>que</u> EVITAR — a lista negra do café</b> .....	15
10	<b><u>Plano</u> de 21 dias para mudar o café</b> .....	17



*Uma mesa simples, energia que dura até o almoço.*

# Como usar este eBook

---

Os ícones a seguir aparecem ao longo do livro para guiar sua leitura e destacar o que é prático aplicar hoje:

## **EM 30 SEGUNDOS**

Bullets dourados no topo do capítulo: leia só isso e já entende o essencial.

## **DOSE**

Quantidade exata recomendada com base em estudos clínicos.

## **EXAME**

Marcador laboratorial a pedir e como interpretar.

## **ALARME VERMELHO**

Sinais de urgência. Procure médico imediatamente.

## **DR. PIN RECOMENDA**

Decisão prática que faria com paciente do consultório.