

Sugestão de cardápio fitness para semana

Segunda-feira

Café da manhã:

- Smoothie de espinafre, banana e proteína de whey
- Torrada integral com abacate

Lanche da manhã:

- Iogurte grego com mel e sementes de chia

Almoço:

- Salada de frango grelhado com quinoa, tomate, pepino e vinagrete de limão

Lanche da tarde:

- Maçã com manteiga de amêndoa

Jantar:

- Salmão assado com aspargos e batata-doce

Terça-feira

Café da manhã:

- Mingau de aveia com frutas vermelhas e nozes

Lanche da manhã:

- Barrinha de proteína caseira

Almoço:

- Wrap de alface com peito de peru, queijo cottage e legumes

Lanche da tarde:

- Cenouras baby com homus

Jantar:

- Tofu grelhado com legumes salteados e arroz integral

Quarta-feira

Café da manhã:

- Omelete de claras com espinafre e tomate
- Fatias de pão integral

Lanche da manhã:

- Mix de castanhas

Almoço:

- Salada de atum com feijão branco, rúcula e vinagrete de mostarda

Lanche da tarde:

- Morangos com iogurte natural

Jantar:

- Frango ao curry com legumes e quinoa

Quinta-feira

Café da manhã:

- Iogurte grego com granola e frutas frescas

Lanche da manhã:

- Fatias de pepino com guacamole

Almoço:

- Salada de lentilhas com pimentão, cebola roxa, coentro e vinagre balsâmico

Lanche da tarde:

- Smoothie de proteína com espinafre, abacaxi e leite de amêndoas

Jantar:

- Filé de tilápia com brócolis e purê de batata-doce

Sexta-feira

Café da manhã:

- Panqueca de banana com aveia e mel

Lanche da manhã:

- Palitos de aipo com manteiga de amendoim

Almoço:

- Bowl de quinoa com grão-de-bico, abacate, pepino, tomate e molho tahine

Lanche da tarde:

- Kiwi e amêndoas

Jantar:

- Bife grelhado com salada de rúcula, tomate-cereja e vinagrete balsâmico

Sábado

Café da manhã:

- Smoothie bowl de açaí com granola e frutas

Lanche da manhã:

- Iogurte com mel e nozes

Almoço:

- Wrap de frango grelhado com espinafre, cenoura ralada e hummus

Lanche da tarde:

- Fatias de maçã com manteiga de amêndoa

Jantar:

- Camarões salteados com alho e espinafre, servidos com arroz integral

Domingo

Café da manhã:

- Waffle integral com frutas e iogurte

Lanche da manhã:

- Mix de frutas secas e castanhas

Almoço:

- Salada de quinoa com frango, abacate, milho e coentro

Lanche da tarde:

- Smoothie de frutas vermelhas com proteína de whey

Jantar:

- Sopa de legumes com peito de frango desfiado