

# Sugestão de cardápio fitness

## Cardápio Fitness Completo para a Semana:

### Opção 1:

- **Café da manhã:** Iogurte natural com granola e frutas vermelhas, panqueca de banana com aveia e mel.
- Iogurte natural com granola e frutas vermelhas
- **Almoço:** Salada de frango grelhado com quinoa, legumes grelhados e molho vinagrete, batata doce assada.
- Salada de frango grelhado com quinoa
- **Lanche da tarde:** Mix de oleaginosas com frutas secas, chia com leite vegetal e banana.
- Mix de oleaginosas com frutas secas
- **Jantar:** Salmão assado com legumes salteados no azeite, purê de couve-flor.