



CARDÁPIO MAYARA

CAFÉ DA MANHÃ

- Opção 1: 1 maçã(95kcal) + 10g de castanhas ou 15g de granola sem açúcar(95kcal). **165kcal**
- Opção 2: 1 ovo(80kcal) + 1 fatia de pão integral(30g 80kcal) + 30g de ricota light(42kcal). **202kcal**
- Opção 3: 1 iogurte natural (170g 120kcal) + 10g de linhaça moída ou 10g de granola (50kcal) + 1 colher de sopa de mel(64kcal). **234kcal**
- Opção 4: 1 fatia de pão integral (30g 80kcal)+ 30g de ricota light ou 20g de mussarela (42kcal) + 50g de uva verde(40kcal) + 30g de morango(15kcal). **177kcal**

ALMOÇO

- Opção 1: 80g de peito de frango(140kcal) + 50g de arroz(70kcal) + 50g de feijão(80kcal) + alface 50g(10kcal) + pepino 50g(10kcal) + azeite(40kcal) + limão. **350kcal**
- Opção 2: 80g de peito de frango(140kcal) + 80g de batata(80kcal) + brócolis 50g(20kcal) + cenoura 50g(25kcal) + 10g de queijo ralado(45kcal). **310kcal**
- Opção 3: 80g de carne bovina(200kcal) + 50g de arroz(70kcal) + 50g de feijão(80kcal) + alface 50g(10kcal) + tomate 50g(15kcal) + azeite(40kcal) + limão. **415kcal**
- Opção 4: 80g de carne bovina(200kcal) + 80g de batata(80kcal) + couve 50g(25kcal) + brócolis 50g(20kcal) + azeite(40kcal). **420kcal**

LANCHE DA TARDE

- Opção 1: 1 banana(105kcal)+ 15g de pasta de amendoim natural ou 24g de doce de leite (90kcal). **195kcal**
- Opção 2: 1 iogurte natural (170g 120kcal) + 10g de chia(50kcal) + 60g de morangos(25kcal) + 60g de uva verde(50kcal). **245kcal**
- Opção 3: Omelete de 2 ovos(160kcal) + 30g de espinafre(10kcal) + 50g de tomate(15kcal) + 1 fatia de pão integral ou 30g de mussarela(80kcal). **265kcal**
- Opção 4: Smoothie com 1 scoop de proteína em pó(125kcal) + 1 banana(105kcal) + 100ml de leite(70kcal). **300kcal**

JANTAR

- Opção 1: 150g de abobrinha(25kcal) + 80g de carne moída(150kcal) + 50g de tomate(10kcal) + 10g de queijo ralado(45kcal). **230kcal**
- Opção 2: 80g de carne bovina(200kcal) + 150g de abóbora cozida(60kcal) + 50g de cenoura (25kcal) + 50g de abobrinha(15kcal) + 50g de berinjela (20kcal). **320kcal**
- Opção 3: Sopa de 150g de abóbora(70kcal) + 100g de abobrinha(20kcal) + 70g de cenoura (35kcal) + azeite(40kcal) + 15g de queijo ralado(70kcal). **315kcal**
- Opção 4: Omelete de 2 ovos(160kcal) + 150g de legumes variados(70kcal). **230kcal**

80g linguiça toscana(280kcal) | 80g sobrecoxa de frango(200kcal) | 3 bolachas água e sal(120kcal) | 1 colher de tapioca(60kcal) | 100g abacaxi(60kcal) | 100g melancia (35kcal) | 30g batata frita congelada (120kcal) | 50g pão de queijo(170kcal) | pão francês(150kcal) | 10g maionese(60kcal) | lanche com carne moída(430kcal) | 50g macarrão(75kcal) | 10g farofa(60kcal) | 300g pipoca(120kcal) | 15g manteiga(110kcal) | 15g leite ninho(90kcal) | 15g geleia(20kcal) | 15g creme de leite(50kcal)