

- + **Omelete:** 2 ovos inteiros + 1 tomate picado + cheiro verde a vontade + 2 fatias de queijo minas frescal ou muçarela + meio prato de mix de salada.
- + **Salada Verde com Proteína:** 1 pires de folhas (alface, rúcula, agrião, repolho, tomate, pepino) + 3 colheres de sopa de carne moída ou de frango desfiado ou de atum + orégano.
- + **Panqueca De Banana:** 1 ovo + 1 banana amassada + 1 colher de sopa de aveia em flocos + canela - Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo e leve em frigideira untada. Doure de ambos os lados
- + **Crepioca:** 1 ovo + 1 colher de sopa de goma de tapioca + 1 colher de sopa de queijo parmesão + cúrcuma + pimenta-do-reino - Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo e leve em frigideira untada. Doure de ambos os lados
- + **Panqueca:** 1 e ½ colher de sopa de farelo de aveia + 1 colher de sopa de iogurte natural + 1 ovo + essência de baunilha- bater todos os ingredientes, despeje a massa em frigideira antiaderente levemente untada e doure de ambos os lados.
- + **Aveioca:** 1 ovo + 1 colher de sopa de aveia em flocos + 1 colher de água morna + sal + pimenta-do-reino + ervas secas desidratadas- Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo e leve em frigideira untada. Doure de ambos os lados.
- + **Rap 10 integral Integral:** 1 unidade + 2 colheres de sopa de frango desfiado ou patinho moído + 1 fatia de queijo minas ou ricota + 3 fatias de tomate + 1 colher de sopa de palmito + 1 folha de alface + azeite de oliva extravirgem + orégano a gosto
- + **Vitamina:** 300 ml de leite desnatado (pode ser vegetal) + 150g de fruta + 1 colher de sobremesa de cacau em pó + 1 colher de chá de canela em pó + 1 colher de chá de aveia/ manteiga de amendoim/ farinha de linhaça/ semente de chia/ amaranto. Bater todos os ingredientes no liquidificador
- + **Cuscuz proteico:** 2 colheres de sopa de cuscuz + 2 ovos cozidos ou mexidos + 1 fatia de queijo branco + pasta de grão de bico + cheiro verde.

- + Bolinho de banana:** 1 ovo + 1 banana + 1 colher (sopa) rasa de farinha de aveia + 1 colher de sopa rasa de farinha de amêndoas + ½ colher (café) rasa de fermento em pó + 4 colheres (sopa) de leite + canela. Misture todos os ingredientes em uma caneca e leve ao micro-ondas por 2,5 minutos.

- + Bolo de microondas:** 1 ovo + 2 colheres de sopa de farelo de aveia ou farinha de amêndoas + 1 colher de sobremesa de cacau em pó + 1 colher de sopa de açúcar de coco ou de xilitol + 2 colheres de sopa de leite + 1 colher de chá de óleo de coco + 1 colher de café de fermento em pó + 20g de chocolate meio amargo picado. Misture bem todos os ingredientes, deixando por último o fermento. Despeje em uma caneca e leve ao microondas por um minuto e meio