

DIETA

Nutricionista - Dr. João

Cliente - Ana

Opções de Café da Manhã

- Salada de frutas
 - Purê de batatas
 - Sanduíche natural
-

Opções de Almoço

- Macarrão
 - Salmão grelhado
 - Hambúrguer
 - Frango assado
 - Feijoada
 - Espaguete à carbonara
-

Opções de Jantar

- Sopa de legumes
- Pizza
- Arroz integral
- Peixe ao molho de alcaparras
- Lasanha vegetariana
- Risoto de cogumelos
- Picanha grelhada
- Cuscuz marroquino