

Cardápio Semanal Demo

(08/07 - 14/07)

Segunda-feira

Café da manhã

- Overnight oats com chia, morango e castanhas

Almoço

- Frango grelhado com molho de ervas
- Purê de abóbora cabotiá
- Salada verde com espinafre

Lanche

- Homus de grão-de-bico com palitos de cenoura

Jantar

- Panqueca integral de espinafre e ricota sem lactose

Terça-feira

Café da manhã

- Tapioca com ovos mexidos e tomate

Almoço

- Bowl morno de grão-de-bico, quinoa, legumes assados

Lanche

- Maçã com pasta de amendoim

Jantar

- Sopa cremosa de abóbora com gengibre
- Croutons integrais

Quarta-feira

Café da manhã

- Smoothie verde com espinafre, abacaxi e proteína vegetal

Almoço

- Frango desfiado ao molho de tomate fresco
- Arroz integral com linhaça
- Brócolis no vapor

Lanche

- Iogurte sem lactose com granola caseira

Jantar

- Frittata de abobrinha e espinafre feita na air fryer

Quinta-feira

Café da manhã

- Pão integral com pasta de grão-de-bico e rúcula

Almoço

- Quinoa com cubos de frango assado
- Abobrinha salteada

- Vinagrete de feijão-fradinho

Lanche

- Mix de castanhas e frutas secas

Jantar

- Crepioca de peito de peru sem lactose
 - Salada de folhas
-

Sexta-feira

Café da manhã

- Panquecas de banana com aveia e mel

Almoço

- Tigela de frango desfiado com legumes tostados
- Farofa de linhaça

Lanche

- Iogurte vegetal com coulis de frutas vermelhas

Jantar

- Moqueca leve de grão-de-bico com arroz de coco
-

Sábado

Café da manhã

- Cuscuz nordestino com ovo pochê e tomate

Almoço

- Lasanha de abobrinha com ricota sem lactose
- Salada morna de grão-de-bico

Lanche

- Suco verde detox

Jantar

- Risoto de quinoa com cogumelos e espinafre
-

Domingo

Brunch

- Waffles integrais com frutas
- Ovos mexidos com ervas

Almoço

- Panelinha de frango com legumes assados
- Arroz integral com coco

Lanche

- Bolo de banana sem lactose

Jantar

- Sopa cremosa de legumes assados
- Torradas integrais