



PLANO DE REFEIÇÕES SAUDÁVEIS:

SUGESTÕES PARA UMA SEMANA DE BEM-ESTAR

Marina Bezerra Mercanti

Segunda-feira

Café da manhã: Iogurte natural com granola e frutas vermelhas (morango, amora ou mirtilo) + 1 fatia de pão integral com pasta de amendoim.



Almoço: Filé de frango grelhado com salada de folhas (alface, rúcula e tomate) e quinoa cozida com legumes (cenoura, abobrinha e pimentão).

Lanche: Mix de castanhas (nozes, castanha-do-pará e amêndoas) com uma maçã.



Jantar: Omelete de espinafre com tomate, cebola e queijo branco + 1 fatia de pão integral.

Terça-feira

Café da manhã: Mingau de aveia com banana, canela e um fio de mel + café ou chá sem açúcar.



Almoço: Peixe assado (tilápia ou merluza) com arroz integral, brócolis e purê de batata-doce.

Lanche: Smoothie de frutas (banana, mamão e manga) com leite vegetal.



Jantar: Sopa de abóbora com gengibre e frango desfiado + salada de folhas com azeite.

Quarta-feira



Café da manhã: Tapioca recheada com queijo branco e orégano + suco verde (couve, maçã, gengibre e limão).

Almoço: Carne moída com abobrinha, arroz integral e feijão + salada colorida (alface, cenoura ralada e beterraba).

Lanche: Iogurte natural com chia e morangos.



Jantar: Salada de grão-de-bico com tomate, pepino, cebola roxa e hortelã + frango grelhado.

Quinta-feira

Café da manhã: Panqueca de aveia com banana e mel + café ou chá.



Almoço: Bife de carne magra com arroz integral, lentilha e espinafre refogado.

Lanche: Pera com uma porção de castanhas.

Jantar: Crepioca recheada com frango desfiado e tomate + salada de rúcula com azeite e limão.



Sexta-feira

Café da manhã: Pão integral com avocado e ovo cozido + café sem açúcar.



Almoço: Salmão grelhado com purê de batata-doce e salada de folhas verdes com pepino e tomate.



Lanche: Mix de frutas secas (uva-passa, damasco e castanhas).

Jantar: Sopa de legumes variados (cenoura, chuchu, abobrinha e batata) com frango.

Sábado

Café da manhã: Bowl de frutas (manga, kiwi e morango) com granola e iogurte natural.



Almoço: Almôndegas de carne magra com espaguete integral ao molho de tomate caseiro e manjerição.

Lanche Smoothie de abacate com cacau e leite de amêndoas.

Jantar: Wrap integral com recheio de peito de peru, ricota, alface e tomate.



Domingo

Café da manhã: Omelete com queijo branco, tomate e orégano + pão integral com azeite.

Almoço: Lasanha de berinjela com carne moída e molho de tomate + salada de folhas verdes.



Lanche: Frutas frescas (melão, abacaxi e uva).

Jantar: Salada de quinoa com frango desfiado, cenoura ralada, pepino e folhas verdes.

Dicas extras

Hidratação: Beber água ao longo do dia, cerca de 2 litros.

Variedade: Alternar as frutas e os legumes conforme a estação.

Substituições: Caso prefira variar proteínas ou vegetais, sinta-se à vontade para adaptar o cardápio.



Conclusão

Ao fim de uma semana de alimentação balanceada e equilibrada você já deve estar se sentindo melhor, mas lembre-se de que novos hábitos levam tempo para serem construídos.

Priorize o seu bem estar!

Esse e-book foi criado por IA e diagramado por humano.

