

SEG	SEX
2 pães com 4claras (5g de manteiga pra fazer) 1 fatia de queijo	2 pães com 4claras (5g de manteiga pra fazer) 1 fatia de queijo
250g de frango 100g de arroz 150g de batata inglesa + 30ml de leite +5g manteiga	120g de macarrao + 250g de frango + 10g de manteiga pra fazer
120g de açaí + 30g de whey	120g de açaí + 30g de whey
150g de arroz + 250g de file especial +5g de manteiga	150g de arroz + 250g de file especial +5g de manteiga
1U de iogurte + 15g de granola	1U de iogurte + 15g de granola
TER	SAB
56g de cuscuz com 4claras (5g de manteiga pra fazer) + 5g de manteiga no cuscuz	56g de cuscuz com 4claras (5g de manteiga pra fazer) + 5g de manteiga no cuscuz
250g de file especial 100g de feijao 100g de arroz 20g de farinha +5g de manteiga pra fazer	250g de file especial 100g de feijao 100g de arroz 20g de farinha +5g de manteiga pra fazer
120g de açaí + 30g de whey	120g de açaí + 30g de whey
250g de frango + 100g de batata doce + 20g de doce de leite +5 de manteiga pra fazer	refeição livre
1U de iogurte + 15g de granola	NADA
QUAR	DOM
2 pães com 4claras (5g de manteiga pra fazer) 1 fatia de queijo	2 pães com 4claras (5g de manteiga pra fazer) 1 fatia de queijo
250g de file especial 100g de arroz 100g batata frita +5g de manteiga pra fazer	200g de peito de galeto 100g de feijao 100g de arroz 20g de farinha +5g de manteiga pra fazer
120g de açaí + 30g de whey	120g de açaí + 30g de whey
250g de frango + 2rap +24g de maionese +5g de manteiga pra fazer	200g de salmao 50g de arroz 100g de batata frita + 5g dee manteiga pra fazer
1U de iogurte + 15g de granola	1U de iogurte + 15g de granola
QUIN	
56g de cuscuz com 4claras (5g de manteiga pra fazer) + 5g de manteiga no cuscuz	
250g de peixe 100g de feijao 100g de arroz 20g de farinha +5g de manteiga pra fazer	
120g de açaí + 30g de whey	
250g de file especial e 200g de aimpim airfrier	
1U de iogurte + 15g de granola	

;  
;