***Desjejum***

1. Duas bananas pratas médias

2. Quatro colheres de sopa de aveia em flocos

3. Uma colher de sopa de pasta de amendoim

4. 350ml de leite integral

5. 20 gotas de Sucralose (opcional) ***Almoço***

1. Três colheres de servir de arroz branco cozido

2. Uma concha média de feijão preto cozido

3. 150g de frango grelhado

4. Salada fresca: alface crespo, cenoura ralada, beterraba ralada ***Lanche***

1. Purê de batata inglesa: duas batatas médias; manteiga; leite; sal ***Jantar***

1. Três colheres de servir de arroz branco cozido

2. Uma concha média de feijão preto cozido

3. 100g de frango grelhado

4. Salada fresca: alface crespo, cenoura ralada, beterraba ralada ***Ceia***1. Duas fatias de pão 100% integral

2. Duas colheres de sopa de requeijão light  
3. Quatro fatias médias de queijo minas frescal