

E-prompts - Planejamento Alimentar Semanal

Segunda-feira

08h:	1 fatia de pao integral com 1 ovo cozido e 1 fatia de abacate
12h:	peito de frango grelhado com salada de folhas verdes e 1 colher de sopa de azeite
16h:	1 maca e 10 amendoas
20h:	sopa de legumes com quinoa

Terça-feira

08h:	mingau de aveia com agua, 1 colher de sopa de chia e 1 banana
12h:	bife magro grelhado com brócolis e arroz integral
16h:	1 iogurte natural desnatado
20h:	peixe assado com legumes ao forno

Quarta-feira

08h:	smoothie de 1 banana, 1 colher de sopa de pasta de amendoim e 200ml de leite desnatado
12h:	salada de quinoa com grão-de-bico, tomate, pepino e 1 colher de sopa de azeite
16h:	cenouras baby e 1 fatia de queijo minas
20h:	frango ao curry com couve-flor

Quinta-feira

E-prompts - Planejamento Alimentar Semanal

08h:	2 claras de ovo e 1 fatia de pao integral com um pouco de queijo cottage
12h:	hamburguer de lentilha com salada de col verde
16h:	1 pera
20h:	bowl de legumes com tofu grelhado

Sexta-feira

08h:	vitamina de mamao com leite desnatado e 1 colher de sopa de aveia
12h:	file de peito de frango com espinafre e pure de batata doce
16h:	1 punhado de nozes
20h:	sopa de abobora com gengibre

Sabado

08h:	panqueca de aveia com banana e mel
12h:	peixe grelhado com salada de rucula e quinoa
16h:	1 iogurte grego com frutas
20h:	carne magra com legumes salteados

Domingo

08h:	1 fatia de pao integral com 1 colher de sopa de geleia sem acucar
12h:	salada de atum com graos, folhas verdes e azeite

E-prompts - Planejamento Alimentar Semanal

16h:	1 maca com canela
20h:	frango assado com batata-doce e brócolis