

E-prompts - Planejamento Alimentar Semanal

Segunda-feira

08h:	cafe da manha: aveia cozida com frutas frescas
12h:	refeicao 1: salada de legumes, proteina magra e arroz integral
16h:	refeicao 2: frango grelhado com vegetais assados
20h:	refeicao 3: sopa de legumes com pao integral

Terca-feira

08h:	cafe da manha: iogurte natural, nozes e abacate
12h:	refeicao 1: quinoa cozida com frutos do mar e vegetais frescos
16h:	refeicao 2: salada de atum, ovos mexidos e arroz integral
20h:	refeicao 3: feijoada caseira com pao integral

Quarta-feira

08h:	cafe da manha: ovos mexidos com espinafre e abacate
12h:	refeicao 1: salada de frutas, iogurte natural e granola
16h:	refeicao 2: frango grelhado com vegetais assados
20h:	refeicao 3: sopa de lentilhas com pao integral

Quinta-feira

E-prompts - Planejamento Alimentar Semanal

08h:	cafe da manha: aveia cozida com nozes e abacate
12h:	refeicao 1: quinoa cozida com legumes frescos e proteina magra
16h:	refeicao 2: salada de atum, ovos mexidos e arroz integral
20h:	refeicao 3: feijoada caseira com pao integral

Sexta-feira

08h:	cafe da manha: iogurte natural, frutas frescas e nozes
12h:	refeicao 1: salada de legumes, proteina magra e arroz integral
16h:	refeicao 2: frango grelhado com vegetais assados
20h:	refeicao 3: sopa de legumes com pao integral

Sabado

08h:	cafe da manha: ovos mexidos com espinafre e abacate
12h:	refeicao 1: quinoa cozida com frutos do mar e vegetais frescos
16h:	refeicao 2: salada de atum, ovos mexidos e arroz integral
20h:	refeicao 3: feijoada caseira com pao integral

Domingo

08h:	cafe da manha: aveia cozida com nozes e abacate
12h:	refeicao 1: salada de frutas, iogurte natural e granola

E-prompts - Planejamento Alimentar Semanal

16h:	refeicao 2: frango grelhado com vegetais assados
20h:	refeicao 3: sopa de lentilhas com pao integral