OPCAO 05

AO ACORDAR 100ML DE AGUA COM 1 COLHER DECAFE DE BICABORNATO

CAFÉ DA MANHA

MEIO MAMAO PAPAIA +1 XICARA DE CHA DE HIBISCO + 1 TAPIOCA RECHEADA COM 2OVOS MEXIDOS

COLACAO

1COLHER DE UVA PASSA +3 DAMSCO SECOS

ALMOCO

1 LATA ATUM LIGHT EM AGUA +3 COLHERES DE PURE DE MANDIOQUINHA + SALADA VERDE +3 COLHERES DE ERVILHA TORTA

COZIDA NO VAPOR

LANCHE

3 AMEIXAS SECAS +5 DAMASCOS

JANTAR

1 PRATO DE SOPA CREME DE LEGUMES +100G DE MUSCULO NA SOPA

ANTES DE DORMIR

1 SCOOP DE GLUCERNA SABOR DE PREFERENCIA

1 XICARA DE CHA CAMOMILA COM AMORA

3 TORRADAS INTEGRAIS