|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dia | Refeição | Receita | Calorias |
| Segunda | Café da manhã | Iogurte e farinha de amora + morango | 206 |
| Lanche da manhã | Suchá verde Sirtfood | 123 |
| Almoço | [Sopa de abóbora com legumes](https://www.receiteria.com.br/receita/sopa-de-abobora-com-legumes/) | 196 |
| Lanche da tarde | Iogurte com whey (1 scoop) | 125 |
| Janta | [Sopa de abóbora com legumes](https://www.receiteria.com.br/receita/sopa-de-abobora-com-legumes/) | 196 |
| Terça | Café da manhã | Leite de amêndoas (200ml) com ½ mamão | 64 |
| Lanche da manhã | Suchá de ½ laranja + 2 morango | 110 |
| Almoço | [Sopa de espinafre com frango low carb](https://www.receiteria.com.br/receita/sopa-de-espinafre-com-frango-low-carb/) | 98 |
| Lanche da tarde | Vitamina (200ml amêndoas) de banana | 165 |
| Janta | [Sopa de espinafre com frango low carb](https://www.receiteria.com.br/receita/sopa-de-espinafre-com-frango-low-carb/) | 98 |
| Quarta | Café da manhã | Iogurte com whey (1 scoop) | 125 |
| Lanche da manhã | Suchá verde Sirtfood (subst. maçã p/ kiwi) | 71 |
| Almoço | [Sopa de inhame com carne](https://www.receiteria.com.br/receita/sopa-de-inhame-com-carne/) | 364 |
| Lanche da tarde | Iogurte, 1cs. aveia, farinha amora + maçã | 220 |
| Janta | [Sopa de inhame com carne](https://www.receiteria.com.br/receita/sopa-de-inhame-com-carne/) | 364 |
| Quinta | Café da manhã | Leite de amêndoa (200ml) com ½ mamão | 64 |
| Lanche da manhã | Suchá de ½ laranja com ½ cenoura | 80 |
| Almoço | [Sopa de couve e frango](https://www.youtube.com/watch?v=chfwW8ZElao&t=20s&ab_channel=NutricionistaPatriciaLeite) | 213 |
| Lanche da tarde | Vitamina (200ml amêndoas) de banana | 70 |
| Janta | [Sopa de couve e frango](https://www.youtube.com/watch?v=chfwW8ZElao&t=20s&ab_channel=NutricionistaPatriciaLeite) | 213 |
| Sexta | Café da manhã | Iogurte com aveia, farinha cereja + maçã | 220 |
| Lanche da manhã | Suchá verde Sirtfood | 40 |
| Almoço | [Caldo de batata-salsa com shimeji grelhado](https://www.receiteria.com.br/receita/caldo-de-batata-salsa-com-shimeji-grelhado/) | 350 |
| Lanche da tarde | Iogurte com whey | 125 |
| Janta | [Caldo de batata-salsa com shimeji grelhado](https://www.receiteria.com.br/receita/caldo-de-batata-salsa-com-shimeji-grelhado/) | 350 |
| Sábado | Café da manhã |  |  |
| Lanche da manhã |  |  |
| Almoço |  |  |
| Lanche da tarde |  |  |
| Janta |  |  |
| Domingo | Café da manhã |  |  |
| Lanche da manhã |  |  |
| Almoço |  |  |
| Lanche da tarde |  |  |
| Janta |  |  |

**Receitas:**

Suchá verde: [Receita de Suchá verde Sirtfood, 123,70 calorias por porção - Vitat Receitas](https://vitat.com.br/receitas/86062-sucha-verde-sirtfood)

Sopa de Frango com couve

📋 INGREDIENTES DA RECEITA: - 1 colher de sopa de azeite - 200g de frango desfiado - 4 dentes de alho - 1/2 cebola - 1 colher de sobremesa de curry - 1/2 maço de couve - 4 colheres de sopa de leite de de coco - Salsinha, sal e pimenta do reino a gosto

**Treino Daniela**

Agachamento sumô

Drop set na extensora

Tríceps francês

Glúteo ponte

Remada sentada

<https://www.dicasdetreino.com.br/treinando-para-a-queima-de-gordura/>

<https://www.dicasdetreino.com.br/treino-de-gluteos-com-o-personal-fernando-sardinha/>