

# CARDÁPIO DIETA:

## GANHO DE MASSA

### CAFÉ DA MANHÃ

- Aveia com leite integral, banana fatiada e nozes picadas.
- Omelete com vegetais (espinafre, tomate, cogumelos) e queijo.
- Suco natural de frutas.



### LANCHE DA MANHÃ

- Iogurte grego com granola e frutas frescas.
- Mix de castanhas e frutas desidratadas.
- Smoothie de frutas com proteína em pó.

### ALMOÇO

- Arroz integral, feijão, frango grelhado e salada de vegetais variados.
- Sanduíche de pão integral com peito de peru, queijo, alface e tomate.
- Salada de quinoa com legumes assados e molho de tahine.



NH

### LANCHE DA TARDE

- Pasta de amendoim com torradas integrais.
- Batata doce assada com cottage.
- Smoothie de banana com aveia e manteiga de amêndoa.

### JANTAR

- Peixe assado com batata-doce e brócolis ao vapor.
- Macarrão integral com molho de tomate caseiro, frango desfiado e legumes.
- Sopa de lentilha com vegetais e pão integral.



### CEIA

- Iogurte natural com mel e amêndoas.
- Queijo cottage com frutas secas.
- Chá de camomila com biscoitos integrais.