			Data: 30 /00 / 74
The state of the s	פסתבל בפך טרמותה		
Idade:     SA   Diagnóstico/queixas:			
Diagnostico/queixas:			
Objetivo: 13 Po	whole musarm		
Canaumin an alimentan m			
Consumir os alimentos m			
Café da manhã	<u>PLANO AL</u>	IMENIAR	
(<)Leite integral	(,)Vitamina	do forto	(C) Conny / Franco
( )Leite desnatado	(v) Vitamina		(×)Farinha, farelo ou
(A)Café normal	(⊀)Suco da fi (⊀)Frutas	ruta	flocos de aveia
( )Café descafeinado		(aháhara	(x)Linhaça/chia/quinoa
( )Açúcar	(x)Sementes (abóbora,		(×)Cuscuz
()Adoçante	girassol, gergelim)		(x)Ovo
(x)Pão	()Biscoito integral (x)Aipim		( )Torradas
(K)Pão integral			(<)logurte normal
(x)Requeijão cremoso	(x)Inhame (x)Batata doce		( )logurte desnatado
(*)Queijo branco	(x)Banana da terra		(<)Atum
( ) Anoilo estantino	(*)Danana Qa	a terra	(⊀)Beiju (Crepioca)
Lanche da manhã			
(x)Fruta	(K)ovo		
(d) Suga do fruto		(x)Agua de c	
(<)Batata doce	(21 pinlar	(<)Sementes	, , ,
( ) =		(<)Salada de	네티 나타면 어린 그는 그래픽 중에대에 중에 어려웠다고 있는데 그리는 얼마나 되었다.
( )=arra de protoma	LOCHVIRDADIS OU FRUPA	(<)Café com leite (<)Sanduíche natura	
Almoço			
(<)Feijão		(x)Azeite de	oliva
(*)Arroz branco			ulface, batatinha, berinjela,
(x)Arroz integral		chuchu, couv	e, cenoura, pepino, tomate,
(≰)Macarrão integral		abóbora, bet	terraba. pimentão, cebola,
(x)Carne		quiabo, rer	polho, maxixe, rúcula,
(∠)Frango			ga, espinafre, agrião)
(<)Peixe		(x)Carne de s	soia
(Clovo		7	
Lanche da tarde	(c) avo		
(<)Fruta		(≮)Água de co	oco ()Castanha do pará
(Suco da fruta	(K) Minbou	(<)Sementes	( )logurte desnat
(<)Batata doce	Man and the second	(<)Salada de	frutas ()Acaí
()Barra de proteína	LA vitamin as	(<)Café com	leite ()Sanduíche natural
Jantar	Fruta		, , natural
	f/. do		
(≺)Mesmas opções do car (≺)Mesmas opções do alr	e da manna		Guitan
(<)Sopa de legumes/verd	Hoço		
(K)Mingau	uras com trango		DOCA
· ·/··········Ban			Gonous
Ceia			MASSAS
(x)Leite despatado			DL 67 6-(6550
(∠)Fruta			
(<)Suco da fruta	A cilu	<b>a</b>	
(x) logurte desmetado	Gustavo Augusto A. Silv	경우 그는 경기	
()Barra de proteína	CRN13-3160		
UN VITAMIM OU FINTA		Ubs: bebe	r de 2 a 3 litros de água por
On a the that An I		The second second second second	

CKI pinhau

## FOURS OR PAOTEENAS (GOT TOOMS AS NOFWICES)

- · Long
- · Quero
- · Rollissis Cromoso
  - · Jobunts
  - · OVO
  - · Conne
  - · Franko
  - e PERKE
  - · Frisão
- 6 507A

## Suprento

- & WHEY PROPER CONCENTROS ON ISOLARO : 1 SCOOP & THOIO
- e CRESTINA \_ 58 Por Dia: Usan Foods of Dias gummer 3 MESOS & SUFFERDOR O USO DUMENTE

期间 22 304 点

Crost teles, alvest the

Butter Office Profes

TO THE WAY OF THE PARTY OF

mill ab erar of

하는 하는 이번에 10년 12 kg/julius 400 meti 140 시시에 150 시시에 150 kg.

Palata The Set

Liste the batter. In

TARREST DECISE