



# Plano Alimentar

Aproveite ao máximo as suas refeições semanais

## Minha Matriz Alimentar

Dia	Café da Manhã	Almoço	Jantar	Lanches
SEG	Adicione aqui seu prato	Esta matriz ajuda a garantir variedade e nutrição	Tente manter cada refeição equilibrada!	Opcional
TER	Adicione aqui seu prato	Para novos pratos, adicione receitas abaixo		
QUA				
QUI				
SEX				
SÁB				
DOM				

## Caixa de Receitas

**Jantar de Segunda-feira:** salmão grelhado com legumes no vapor (*serves 2*)



Ingredientes	Modo de Preparo
<p><b>Já temos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Adicione aqui</li><li>• Inclua as quantidades necessárias</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Adicione aqui</li><li>2. Como alternativa, insira links ou vídeos!</li></ol>
<p><b>Comprar:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Adicione aqui</p>	

### Notas:

- Diminua o sal pela metade.
- Para melhores resultados, pré-aqueça o forno.

## Lista de Compras Desta Semana

Orçamento: R\$

- Coloque aqui todos os ingredientes marcados como "Comprar"  
 Adicione mais aqui

Adicione mais aqui

**Bon Appétit!**