



MENU DE DIETA

DURA CINCO DIAS

SEG/QUA/SEX

CAFÉ DA MANHÃ

Omelete de cogumelos, morangos frescos, queijo fresco

ALMOÇO

Salada do Chef, batida de frutas

JANTAR

Salmão, molho de endro, aspargos, proteína em pó, ervilhas-tortas

TER/QUI

CAFÉ DA MANHÃ

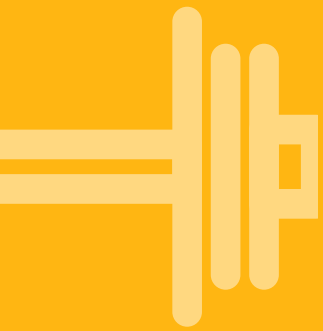
bacon de peru, ovo mexido com franco, suco de fruta espremido na hora

ALMOÇO

Salada de frango, salada Verde, sopa de legumes, proteína em pó

JANTAR

Halibute, molho de mel, quinoa, ervilhas, abobrinha, frango com alho



TREINOS SEMANAIS



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA