

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno almoço 1 pão integral (50g) + 1 fatia de queijo flamengo magro + 1 iogurte magro de aromas ou natural + 1 kiwi	Pequeno almoço Papas de aveia com leite magro ou bebida vegetal de aveia + 1 mão de frutos vermelhos	Pequeno almoço Iogurte natural com granola sem adição de açúcar + 1 kiwi	Pequeno almoço Batido com iogurte líquido natural magro + frutos vermelhos + 1/2 banana + sementes de chia	Pequeno almoço 3 tostas pequenas integrais + 1 fatia de queijo flamengo magro + 1 fatia de fiambre de aves + 1 chá sem açúcar	Pequeno almoço Panqueca de aveia - 100ml de claras + 15 g de whey + canela q.b. 1 chá de frutos vermelhos	Pequeno almoço 1 pão integral (50g) + 1 ovo + 50ml de claras mexidas + 1 iogurte magro
Snack da manhã 3 nozes + 1 maçã	Snack da manhã 2 tortilhas de arroz com manteiga de amendoim	Snack da manhã Iogurte grego ligeiro batido com gelatina	Snack da manhã 1 ovo cozido 2 tangerinas	Snack da manhã Iogurte Skyr to go 1 banana pequena	Snack da manhã 2 marinheiras com 1 fatia de fiambre de aves ou 1 queijinho babybel light	Snack da manhã Gelatina 0% 1 queijinho vaca que ri light
Almoço Sopa de legumes (sem batata) Lombo de peixe espada no forno com 1 batata doce + salada variada	Almoço Sopa de legumes (sem batata) Arroz de legumes com peito de frango grelhado + salada variada	Almoço Sopa de legumes (sem batata) Salmão grelhado com legumes salteados	Almoço Sopa de legumes (sem batata) Almôndegas de frango com massa fusilli cozida + salada variada	Almoço Sopa de legumes (sem batata) Dourada grelhada com batata cozida + brócolos cozidos	Almoço Sopa de legumes (sem batata) Caril de frango com arroz basmati	Almoço Sopa de legumes (sem batata) Bacalhau com broa no forno e grão
Snack da tarde 1 ovo cozido 2 tangerinas	Snack da tarde 1 pudim proteico 1 peça de fruta	Snack da tarde 1 Skyr com 1 colher de sopa de aveia	Snack da tarde 1 barra proteica (zero bar prozis) 1 peça de fruta	Snack da tarde 1 queijo quark sabores 1 peça de fruta	Snack da tarde 2 tortilhas de milho com manteiga de amendoim 1 banana pequena	Snack da tarde Crepioca com uma fatia de queijo flamengo magro + 1 fatia de fiambre de aves
Jantar Courgette recheada com carne de aves picada	Jantar Atum grelhado com mistura de legumes salteados	Jantar Empadão de batata doce e carne de vitela com legumes	Jantar Risoto de quinoa com filetes de pescada	Jantar Bolonhesa de soja ou tofu e legumes	Jantar Cogulemos à Brás + salada variada	Jantar Espetada de peru com courgette e cogumelos