



	S	T	Q	Q	S	S	D
Pequeno-almoço	Infusão + 2 tortitas de arroz + 2 fatias de peito de peru com baixo teor de gordura	Bebida de coco ou amêndoa (a gosto) sem açúcar com um toque de canela + 2 kiwis	Bebida de coco ou amêndoa... (a gosto) sem açúcar com um toque de canela + 1 punhado de frutos secos	logurte de coco com framboesas e mirtilos, tudo numa tigela	Bebida de coco ou amêndoa... (a gosto) sem açúcar com um toque de canela + 1 punhado de frutos secos	Infusão + 2 tortitas de arroz + 2 fatias de peito de peru com baixo teor de gordura	logurte de coco com framboesas e mirtilos, tudo numa tigela
Meia manhã	Infusão + maçã	Punhado de frutos secos + infusão	Infusão + punhado de amoras	Infusão + Laranja	Infusão + morangos	Infusão + 2 kiwis pequenos	Maçã + Infusão
Almoço	Salmão no forno com legumes cozidos e um pouco de quinoa	Creme de curgete + carne de peru grelhado	Salada de rúcula, tomate, cenoura, alcaparras cebolas + linguado grelhado ou no forno	Perna de frango no forno acompanhado com menestra de verduras	Sopa de legumes + pescada cozida com salada de alface e tomate	Berinjela recheada com verduras e carne picada	Espaguete de curgete com de carne moída e molho de tomate natural
Lanche	logurte de coco com framboesas e mirtilos, tudo numa tigela	Bastões vegetais de cenoura molhados em guacamole caseiro	Uma tortita de arroz + 2 fatias de peito de peru com baixo teor de gordura	logurte de coco com framboesas e mirtilos, tudo numa tigela	Uma fatia de presunto sem toucinho e baixo teor de sal com um tomate num tosta de arroz	Punhado de frutos secos + morangos	Duas fatias de presunto sem toucinho e baixo teor de sal com um tomate num tosta de arroz
Jantar	Peru grelhado com salada de alface, tomate e cebola	Ovos mexidos com abacate e espinafres	Creme de abóbora + peru grelhado	Lulas grelhadas com uma salada de alface, endívias e azeitonas pretas	Ovos mexidos com cogumelos e camarão	Creme de abóbora + peito de frango com espargos grelhados	Salada da alface, tomate, abacate e azeitonas + bife de atum grelhado