

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
<b>Pequeno Almoço</b>	- 1 <b>iogurte Magro</b> (sem açúcar), 4 Colheres de sopa de <b>Cereais</b> (sem açúcar), 1 Colher de chá de <b>Sementes de Linhaça</b> - 1 <b>Maçã</b> Fatiada	- 1 copo de <b>Leite Magro</b> - 2 fatias de <b>Pão Integral</b> , 1 fatia de <b>Fiambre de Aves</b> ou 1 fatia de <b>Queijo Magro</b>	Batido: - 150ml <b>Leite Magro</b> -1/2 <b>Banana</b> -5 <b>Morangos</b> - 5 <b>Bolachas Maria</b> - 1 colher de chá <b>Sementes de Sésamo</b>	- 1 Chávena de <b>Chá</b> (sem açúcar) - 5 <b>Tostas Integrais</b> - <b>Queijo de Barrar Light</b> - 1 <b>Laranja</b>	- 1 taça pequena de <b>Flocos de Aveia</b> com <b>Leite Magro</b> e <b>Canela</b> , 1 colher de chá de <b>Sementes de Chia</b> - 1 <b>Maçã</b>	- 1 <b>Ovo mexido</b> (sem gordura) - 5 <b>Tostas Integrais</b> - <b>Queijo</b> de Barrar Light - 1 <b>Gelatina</b> (sem açúcar)	- 1 copo de <b>sumo de 2 Laranjas</b> - 1 fatia média de <b>Pão Centeio</b> com <b>Queijo Fresco</b> magro
<b>Meio da Manhã</b>	- 1 <b>Cenoura</b> Crua - 2 <b>Bolachas de Arroz</b>	- 1 <b>iogurte Magro</b> (sem açúcar) - 5 <b>Nozes</b>	- 1 <b>Ovo</b> cozido - 2 <b>Tostas Integrais</b>	- 1 <b>Gelatina</b> (sem açúcar) - 1 <b>iogurte Magro</b>	- 1 <b>Pêra</b> - 2 <b>Bolachas de Milho</b>	- 1 <b>Cenoura</b> Crua -1 <b>Queijo Fresco</b> magro	- 1 <b>iogurte Magro</b> - 1 Colher de chá de <b>Sementes de Linhaça</b>
<b>Almoço</b>	- <b>Sopa</b> sem Batata - 1 <b>Posta de Maruca</b> cozida a vapor, <b>Couve de Bruxelas</b> cozida a vapor, 2 <b>Batatas</b> (tamanho de um ovo)	- <b>Sopa</b> sem Batata - 1 <b>Perna de Frango</b> Estufada em Cru, 3 tenazes de <b>Esparguete Integral</b> , Salada de <b>Rúcula, Alface</b> e <b>Cenoura</b>	- <b>Sopa</b> sem Batata - 1 espetada de <b>Camarão, Salmão, Tomate Cherry</b> - <b>Cogumelos</b> + 6 colheres de <b>Feijão cozido</b> - Salada de <b>Alface</b> e <b>Cebola</b>	- <b>Sopa</b> sem Batata - Salada de <b>Alface, Cenoura, Cebola, Tomate, Cogumelos, Peito de Frango</b> Desfiado, <b>Queijo Fresco</b> Magro, 3 colheres de sopa de <b>Massa Espiral</b>	- <b>Sopa</b> sem Batata - <b>Omelete</b> com 2 Ovos e Cogumelos (sem adição de Gordura) - 3 colheres de sopa de <b>Arroz Integral</b> - Salada de <b>Tomate</b> e <b>Cenoura</b>	<b>Almoço Livre</b>	- <b>Sopa</b> sem Batata - <b>Pato no forno</b> , com adição de pouca gordura - 4 Colheres de <b>Arroz</b> cozido - <b>Nabiças</b> cozidas
<b>1º Lanche</b>	- 1 <b>Laranja</b>	- 8 Bagos de <b>Uva</b>	- 1 <b>Pêra</b>	- 1 <b>Kiwi</b> Médio	- 2 <b>Ameixas</b>	- 1/3 <b>Manga</b>	- 1 rodela de <b>Ananás</b>
<b>2º Lanche</b>	Numa taça: -1 <b>Queijo Fresco</b> magro, 5 <b>Tomates Cherry</b> , 1 Colher de chá de <b>Sementes de Chia</b>	- 3 <b>Tostas Integrais</b> - <b>Queijo</b> de Barrar Light - 1 <b>Cenoura</b> crua	Numa taça: - 1 <b>Gelatina</b> (sem açúcar), 1 <b>iogurte Natural</b> , 1 Colher de chá de <b>Bagas de Goji</b>	- 1 rodela de <b>Ananás</b> - 3 <b>Bolachas de Arroz</b> com <b>Doce</b> e 1 colher de chá de <b>Sementes de Linhaça</b>	Numa taça: - 1 <b>Queijo Fresco</b> magro - 1 <b>Cenoura</b> crua às rodela	Batido: - 150ml <b>Leite</b> Magro, 1/2 <b>Banana</b> , 2 <b>Bolachas Maria</b> , 1 colher de chá <b>Sementes de Girassol</b>	- 1 <b>Chá</b> (sem açúcar) com <b>Canela</b> - 1 fatia pequena de <b>Pão Centeio</b> com <b>Fiambre de Aves</b>
<b>Jantar</b>	- 1 <b>Bife de Peru</b> grelhado, <b>Espinafres</b> cozidos	- <b>Sopa</b> sem Batata - Salada de <b>Agrião, Alface, Tomate</b> e <b>Atum</b>	- <b>Hamburger de Aves</b> - <b>Brócolos e Cenoura</b> salteados em pouco Azeite	- <b>Sopa</b> sem Batata - <b>Lulas</b> recheadas com <b>Tomate, Ervas Frescas</b> - <b>Feijão Verde</b> cozido	- 1 <b>Bife de Peru</b> “frito” em vinho Branco, pouco Azeite, <b>Louro e Alho, Brócolos</b> cozidos - Molho de <b>iogurte, Café</b> e <b>Mostarda</b>	- <b>Sopa</b> sem Batata -Medalhão de <b>Pescada</b> no forno, pouco Azeite, <b>Lima, Coentros</b> - <b>Couve Flor</b> e <b>Cenoura</b> cozidas	- Salada de <b>Alface, Cenoura, Cebola, Tomate, Camarão, Delicias do Mar, Atum</b>
<b>Ceia</b>	- 1 Copo de <b>Leite Magro</b>	- 1 <b>Gelatina</b> sem açúcar	- 1 <b>Maçã</b>	- 7 <b>Amêndoas</b>	- 1 <b>iogurte Natural</b> com <b>Canela</b>	- 8 <b>Morangos</b>	- 8 <b>Avelãs</b>