

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