

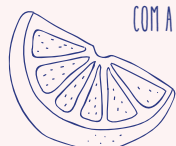
PLANO ALIMENTAR

EM FORMA COM A BIMBY® e Pedro Gameiro

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
PEQUENO-ALMOÇO Bebida de pequeno-almoço com mirtilos e gengibre + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO 30g de Pão de amêndoa e iogurte com Pasta de chocolate OU 1 queijo fresco peq. + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO Papais de aveia com molho de morango ou outra fruta a gosto + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO 1 dose de iogurte com manga e coco + chá/café
ALMOÇO Lasanha de curgete low carb OU Curgete com camarão e pesto de ervilhas	ALMOÇO Couscous de couve-flor com tofu + 150g de fruta	ALMOÇO Pescada cozida com cebolada de cogumelos + 100g de legumes à escolha	ALMOÇO Salmão com laranja e cuscuz de brócolos OU Lasanha de curgete low carb
JANTAR Sopa de couve com almôndegas de aves	JANTAR Sopa de peixe e legumes	JANTAR Lasanha de curgete low carb	JANTAR Rolo de peru recheado com legumes salteados
SNACKS 1 fatia de Bolo de queijo com framboesas e pó proteico OU 125g de iogurte + 3 c. sopa de flocos de aveia com canela	SNACKS 150g de fruta + 20g de frutos secos	SNACKS Smoothie de ananás com mirtilos	SNACKS 30g de pão + 1 fatia de queijo ou fiambre ou 20g de húmus + 150g de fruta
SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
PEQUENO-ALMOÇO 30g de pão OU 2 bolachas de arroz/milho + 1 ovo mexido + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO 125g de iogurte magro natural ou vegetal + 20g de Granola integral com nozes + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO 125g de iogurte natural ou aromas magro + fatia de bolo de queijo com framboesas e pó proteico + chá/café	
ALMOÇO Rolo de peru recheado com salada mista + 100g de arroz OU Noodles com legumes com molho de atum	ALMOÇO Wrap de frango e abacate	ALMOÇO Salada de trigo com vinagre balsâmico	
JANTAR Frango tandoori + legumes variados/salada	JANTAR Omelete de camarão e coentros	JANTAR Guisado de legumes nutritivo	
SNACKS 150g de fruta + 20g de frutos secos	SNACKS 30g de pão com queijo ou fiambre ou 20g de húmus + 150g de fruta	SNACKS 1 ovo cozido + 150g de fruta	



NÃO SE ESQUEÇA
tente beber
pelo menos 2 litros
de água por dia



POTENCIE OS EFEITOS DESTES PLANOS ALIMENTARES COM A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO.



ESTAS E OUTRAS RECEITAS DELICIOSAS ESTÃO NO COOKIDOO®

