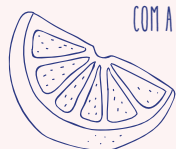


EM FORMA COM A BIMBY® e Pedro Gameiro

PLANO ALIMENTAR

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
PEQUENO-ALMOÇO 30g de pão com sementes e aveia OU 2 bolachas de arroz/milho + 1 ovo mexido OU 30g de manteiga de amendoim OU 1 fatia de queijo ou fiambre + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO 1 fatia de Banana Bread sem Farinha + 125g de iogurte magro natural ou vegetal + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO 30g de pão com sementes e aveia OU 2 bolachas de arroz/milho + 1 ovo mexido OU 30g de manteiga de amendoim OU 1 fatia de queijo ou fiambre + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO 125g de iogurte magro natural ou vegetal + 20g de granola integral com nozes + chá/café
ALMOÇO Massa com fiambre e feijão verde	ALMOÇO Couscous de couve-flor com tofu + 1 peça de fruta	ALMOÇO Salada de beterraba com halloumi	ALMOÇO Salmão com laranja e cuscuz de brócolos
JANTAR Sopa de couve com almôndegas de aves	JANTAR Guisado de legumes nutritivo	JANTAR Guisado de legumes nutritivo	JANTAR Rolo de peru recheado com legumes salteados
SNACKS 125g de queijo quark + 20g frutos secos e gordos + canela a gosto	SNACKS 1 ovo cozido + 150g de fruta	SNACKS 1 fatia de Banana Bread sem Farinha	SNACKS 30g de pão + 1 fatia de queijo ou fiambre ou 20g de húmus + 150g de fruta
SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
PEQUENO-ALMOÇO 1 dose de Papas de aveia com molho de morango ou outra fruta a gosto + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO 125g de iogurte magro natural ou vegetal + 2 panquecas de abóbora + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO 30g de pão com sementes e aveia OU 2 bolachas de arroz/milho + 1 ovo mexido OU 30g de manteiga de amendoim OU 1 fatia de queijo ou fiambre + chá/café	<p>MEXA-SE!</p> <p><i>Seja com o Plano de Treino ou com uma caminhada, a ideia é manter-se ativo todos os dias!</i></p>
ALMOÇO Rolo de peru recheado com salada mista + 100g arroz basmati/batata doce	ALMOÇO Quiche de cogumelos e espinafres	ALMOÇO Piza de frango low carb	
JANTAR Frango tandoori + legumes variados/salada	JANTAR Hambúrgueres de atum com salada fresca de batata-doce	JANTAR Sopa de peixe e legumes + 1 ovo	
SNACKS 150g de fruta + 20g de frutos secos	SNACKS Bolo de maçã reineta + caneca de chá	SNACKS 100g de pasta de quark e rabanete com palitos de cenoura/pepino	

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



ESTAS E OUTRAS RECEITAS DELICIOSAS ESTÃO NO COOKIDOO®

