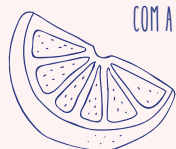


EM FORMA COM A BIMBY® e Pedro Gameiro

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
PEQUENO-ALMOÇO 1 dose de papas de aveia com banana + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO 1 dose de Bolo de queijo com framboesas e pó proteico + 125g de iogurte natural ou aromas magro + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO 30g de pão de alfarroba com alperces e amêndoa + 1 fatia de queijo ou fiambre ou 20g de húmus ou 1 ovo + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO 1 dose de iogurte com manga e coco + chá/café
ALMOÇO Salada de quinoa colorida	ALMOÇO Guisado de legumes nutritivo OU Massa com curgete e espargos verdes	ALMOÇO Salada de trigo com vinagre balsâmico	ALMOÇO Salada de Espinafres grão-de-bico e couve-flor
JANTAR Guisado de legumes nutritivo	JANTAR pescada com crosta de legumes e puré de couve-flor	JANTAR Lasanha de curgete low carb	JANTAR Cuscuz de brócolos com caril de frangos + legumes salteados/salada
SNACKS 1 dose de Bolo de queijo com framboesas e pó proteico	SNACKS 1 ovo cozido + 150g de fruta	SNACKS 1 ovo cozido + 1 peça de fruta	SNACKS 30g de pão de alfarroba com alperces e amêndoa + 1 fatia de queijo ou fiambre ou 20g de húmus
SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
PEQUENO-ALMOÇO 30g de pão de alfarroba com alperces e amêndoa + 1 fatia de queijo ou fiambre ou 20g de húmus ou 1 ovo + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO Taça de smoothie de ananás com mirtilos + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO 2 unidades de panquecas de aveia OU 30g de pão de alfarroba com alperces e amêndoa + 125g de iogurte natural ou aromas magro + chá/café	
ALMOÇO Pescada com legumes ao vapor OU Caril de Frango com arroz + legumes salteados/salada	ALMOÇO Quiche de cogumelos e espinafres	ALMOÇO Quiche de cogumelos e espinafres OU 1 dose de salada de quinoa colorida	
JANTAR Almôndegas de Frango + legumes variados	JANTAR Hambúrgueres de atum com salada fresca de batata-doce	JANTAR Sopa de peixe e legumes + 1 ovo	
SNACKS 1 iogurte magro + 20g frutos secos	SNACKS 125g de quark + 20g frutos secos + Canela a gosto	SNACKS Gelado Macio de Pêssego + 20g de frutos secos	



POTENCIE OS EFEITOS DESTES PLANO ALIMENTAR COM A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO.



ESTAS E OUTRAS RECEITAS DELICIOSAS ESTÃO NO COOKIDOO®

