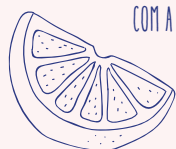


PLANO ALIMENTAR

EM FORMA COM A BIMBY® e Pedro Gameiro

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA
PEQUENO-ALMOÇO 1 dose de panquecas integrais de requeijão com couve-galega OU 30g de pão OU 2 bolachas de arroz/milho + 1 ovo mexido ou 1 dose de pasta de chocolate + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO 30g de pão proteico de quark OU 2 bolachas de arroz/milho + 1 ovo mexido 1 dose de pasta de chocolate ou 1 queijo fresco pequeno + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO 30g de pão proteico de quark + 1 fatia de queijo ou fiambre ou 20g de humus + 150g de fruta OU 50g de pão de amêndoa e iogurte + 1 ovo mexido ou 1 dose de pasta de chocolate ou 1 queijo fresco pequeno + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO 125g de iogurte magro natural ou vegetal com 20g de granola integral com nozes + chá/café
ALMOÇO Salada de trigo com vinagre balsâmico	ALMOÇO Cuscuz de couve-flor com tofu + 150g de fruta	ALMOÇO 1 dose de Curgete recheada com caril de carne picada + 100g arroz basmati OU Salada de arroz com salmão e pak choi	ALMOÇO Salmão com laranja e cuscuz de brócolos OU Noodles com legumes com molho de atum
JANTAR Sopa de tomate	JANTAR Curgete recheada com caril de carne picada 	JANTAR Salmão com laranja e cuscuz de brócolos	JANTAR Guisado de feijão fumegante
SNACKS 1 dose de Bolo de queijo com framboesas e pó proteico	SNACKS 1 dose de Bolo de queijo com framboesas e pó proteico	SNACKS iogurte natural ou de aromas magro + 20g de frutos secos e gordos	SNACKS 30g de pão proteico de quark + 1 fatia de queijo ou fiambre ou 20g de húmus + 150g de fruta OU 50g de pão de amêndoa e iogurte + 1 ovo mexido ou 1 dose de pasta de chocolate ou 1 queijo fresco pequeno
SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
PEQUENO-ALMOÇO 30g de pão + 1 ovo mexido + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO Panquecas integrais de requeijão com couve-galega + 125g de iogurte natural ou vegetal + chá/café	PEQUENO-ALMOÇO 1 dose de bolo de queijo com framboesas e pó proteico (pg. 125) + 125g de iogurte natural ou aromas magro + chá/café	
ALMOÇO Bolonhesa de legumes + 100g de arroz basmati + legumes/salada	ALMOÇO Piza de frango low carb	ALMOÇO Wrap de frango e abacate	
JANTAR Creme de cogumelos + 1 dose de gelado macio de pêssego	JANTAR Peixe escondido da horta	JANTAR Frango com puré de maçã e aipo e pedaços de abóbora 	
SNACKS 150g de fruta + 20g de frutos secos	SNACKS 1 dose de gelado de fruta light + 20g frutos secos	SNACKS 1 ovo cozido + 150g de fruta	



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



ESTAS E OUTRAS RECEITAS DELICIOSAS ESTÃO NO COOKIDOO®

