







<p>LANCHE</p> 	<p>1 Maçã + 5 castanhas de caju ou pará + 5 ameixas secas sem caroços</p>	<p>1 Banana + 4 nozes + 2 damascos</p>	<p>1 Pêra + 5 castanhas de caju ou pará + 5 ameixas secas sem caroços</p>	<p>10 uvas + 4 nozes + 2 damascos</p>	<p>1 laranja + 5 castanhas de caju ou pará + 5 ameixas secas sem caroços</p>	<p>Leve</p>	<p>Livre</p>
<p>ALMOÇO</p> 	<p>1 colher de sopa de vinagre de maçã (antes de almoçar) + 2 colheres de sopa de arroz + 1 concha de feijão + 150 gramas de carne magra + 1 prato de salada + 1 prato de legumes + laranja</p>	<p>1 colher de sopa de vinagre de maçã (antes de almoçar) + 2 colheres de sopa de arroz + 100 gramas de grão de bico + 150 gramas de carne frango + 1 prato de salada + 1 prato de legumes + laranja</p>	<p>1 colher de sopa de vinagre de maçã (antes de almoçar) + 2 colheres de sopa de arroz + 100 gramas de quinoa + 150 gramas de peixe magra + 1 prato de salada + 1 prato de legumes + laranja</p>	<p>1 colher de sopa de vinagre de maçã (antes de almoçar) + 2 colheres de sopa de arroz + 100 gramas de ervilha + 150 gramas de carne magra + 1 prato de salada + 1 prato de legumes + laranja</p>	<p>1 colher de sopa de vinagre de maçã (antes de almoçar) + 2 colheres de sopa de arroz + 1 concha de feijão + 150 gramas de carne magra + 1 prato de salada + 1 prato de legumes + laranja</p>	<p>Leve</p>	<p>Livre</p>
<p>LANCHE</p> 	<p>2 Frutas + 1 colher de sopa de aveia ou amaranto em flocos</p>	<p>100g de iogurte + 1 colher de sopa de linhaça</p>	<p>2 Frutas + 1 colher de sopa de aveia amaranto em flocos</p>	<p>100g de iogurte + 1 colher de sopa de chia</p>	<p>2 Frutas + 1 colher de sopa de aveia ou amaranto em flocos</p>	<p>Leve</p>	<p>Livre</p>

<p>19:00 HORAS</p> 	2 Cápsulas	2 Cápsulas	2 Cápsulas	2 Cápsulas	2 Cápsulas	2 Cápsulas	2 Cápsulas
<p>JANTAR</p> 	1 Copo de suco de fruta ou café + 2 fatias de pão integral + salada (alface e tomate) + 100 gramas de carne, atum ou frango	1 Copo de suco de fruta ou café + omelete 2 ovos + 1 prato de salada verde + 2 fatias de queijos	1 Copo de suco de fruta ou café + 150 gramas de carne + 1 prato de salada verde + 1 prato de legumes	200 mL de sopa de legumes + 100 gramas de carne.	1 Copo de suco de fruta ou café + 2 fatias de pão integral + salada (alface e tomate) + 100 gramas de carne, atum ou frango	-	-
<p>LANCHE</p> 	Chá (camomila, ou erva doce, ou capim cidreira)	01 fruta de sua preferência	Chá (camomila, ou erva doce, ou capim cidreira)	01 fruta de sua prefer	Chá (camomila, ou erva doce, ou capim cidreira)	-	-