

Cardápio WHOLE 30 1ª Semana

| | Café da manhã | Almoço | Janta |
|----------------------|--|--|---|
| Segunda-feira | 1 ovo frito 1 laranja Café preto com canela | Peito de frango grelhado Salada de alface e tomate Arroz de couve flor | Caldo verde de batata doce |
| Terça-feira | 2 ovos cozidos 1 fatia de melão Café preto | Carne assada com cebola e pimentão Purê de abóbora Salada de repolho com cenoura | Sopão com carne cozida |
| Quarta-feira | Omelete com espinafre e carne desfiada Café preto 1 fatia de abacaxi | Quiche de vegetais Salada de Folhas Purê de batata baroa Kiwi | Creme de Abóbora |
| Quinta-feira | Suco verde Café preto Batata doce | Bolinhos de atum Salada de Pepino, tomate, manjerição e ervas Brócolis no vapor | Wrap de Alface ou Repolho Maionese caseira, alface, tomate, mostarda, bolinho de atum |
| Sexta-feira | Vitamina de abacate com leite de côco Café preto | Frango empanado com farinha de sementes e castanhas com molho de limão Purê de inhame Salada mix de folhas | Macarrão de abobrinha Com carne moída e molho de tomate |
| Sábado | 2 ovos fritos com bacon Salada de frutas Café com leite de amêndoas | Strogonoff de frango Arroz de couve flor Batata doce assada | Sopão Ou Petiscos de vegetais cortados com maionese caseira temperada |
| Domingo | Ovos mexidos Maçãs picadas Café com canela | Salada de abacate com camarão | Caldo Verde |

Opções de lanches: Cenoura e pepino palito, Mix de castanhas, Guacamole, Pasta de berinjela, Frutas, Suco verde com mais vegetais, Chás e Água

Cardápio *WHOLE* 30 1º Semana

Opções de lanches: Cenoura e pepino palito, Mix de castanhas, Guacamole, Pasta de berinjela, Frutas, Suco verde com mais vegetais, Chás e Água