

## Sugestão de cardápio

CAFÉ DA MANHÃ	
Pão francês sem miolo ou	1 unidade
Pão de forma integral ou	2 fatias
Banana da terra cozida ou	1 unidade média
Aipim Cozido	100gr
Ovo mexido ( <b>pode colocar uma colher de creme de ricota para ficar cremoso, caso goste</b> ) ou	2 unidades
Queijo minas frescal	2 fatias
Mamão + aveia ou	Mamão 1 banda pequena + 1 col. sopa
logurte light (molico ou grego) + 1 c rasa de aveia	1 Pote
Café com leite ou café	1 xícara grande

ALMOÇO	
Arroz branco cozido ou	3 colheres de sopa
Batata inglesa cozida ou	4 colheres de sopa
Polenta ou	1 colheres de servir
Macarrão	1 pegador
Feijão preto cozido	1 Concha
Legumes cozidos da sua preferência <b>(Chuchu, cenoura, abobrinha, berinjela, vagem, couve-flor, brócolis, espinafre, abóbora japonesa) +</b> Salada crua (folhas ou legumes)	5 colheres de sopa cheias  A vontade
Carne da sua preferência, porém deve ser sem gordura	1 pedaço (s) médio(s) (120 g) ou 2 a 3 pedaços pequenos
Laranja com bagaço	1 unidade

**LANCHE DA TARDE OPÇÃO 2**

Banana da terra ou	1 unidade média (100gr)
Ovo cozido	1 unidade
+	
iogurte light (molico ou grego)	1 pote
Café	1 Xícara grande
Suco de limão	200 ml

**LANCHE DA TARDE OPÇÃO 3 (bolinho de aipim aberto)**

Aipim +	100 gr
Carne moída refogada	2 colheres de sopa
Café	1 Xícara grande
Suco de limão	200 ml

**JANTAR - OPÇÃO DE LANCHE**

Sanduíche natural de frango ou atum ou carne desfiada ou file grelhado	1 unidade do sanduíche (2 fatias de pão)
Suco	200 ml

O sanduíche pode ser substituído por rap 10 com recheio da sua preferência, frango, atum ou até mesmo carne moída ou carne de panela desfiada.

**JANTAR - OPÇÃO DE LANCHE**

Hambúrguer caseiro <b>Faça hamburguês caseiro com carne moída de patinho, tempere a gosto e grelhe sem óleo.</b> <b>Recheie o pão com o hambúrguer, alface, tomate e a salada que quiser, a ideia é caprichar bastante.</b>	1 unidade de pão de francês ou de forma ou pão de hamburguês de até 130 Kcal.
Suco de limão ou maracujá	200 ml

### JANTAR OPÇÃO 1

Purê de batata ou	2 colheres de servir
Purê de abóbora japonesa (cobotian)	4 colheres de servir
+	
Feijão	1 concha pequena
+	
Omelete de tempero verde (pode colocar cebola, tomate, legumes cozidos, enfim, use a criatividade) - ou	1 ovo inteiro e 1 clara
Filé de frango ou filé de peixe	1 unidade media
+ Salada crua	A vontade

### JANTAR OPÇÃO 2

Caldo de abóbora japonesa (cobotian) <b>(cozinhe a abóbora com casca mesmo, depois bata no liquidificador (caso goste bata com um pedaço pequeno de gengibre pois é termogênico) e refogue com alho, cebola e temperos a gosto). Refogue com um fio de azeite.</b>	1 prato
Frango desfiado ou carne moída	2 colheres de sopa cheia

Obs: Esse cardápio é uma demonstração de uma alimentação saudável, não significa que seja o cardápio ideal para você, afinal temos que respeitar a individualidade de cada um. É importante consultar seu nutricionista ou médico para validar o seu uso.