

	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Sáb	Dom
Pequeno-almoço	Papas de aveia com frutos vermelhos e sementes de girassol	Iogurte grego com pêsego e mirtilos	Panquecas de aveia com topping de banana e morangos	Ovos mexidos com pão escuro e 1 copo de batido verde	Smoothie bowl com topping de granola (sem açúcar) e sementes de chia previamente hidratadas	Tostas de pão escuro com manteiga de amendoim, banana e sementes de cânhamo	Omelete com espígrafes e 1 copo de batido laranja
Lanche da manhã	4 amêndoas, 1 laranja e chá da imunidade	2 bolacha marinheira, 1 pêra e chá da imunidade	1 skyr líquido e chá da imunidade	1 weetabix e frutos vermelhos	1 cenoura crua e 2 marinheiras	Não preciso porque acordei e tomei o pequeno-almoço mais tarde	Não preciso porque acordei e tomei o pequeno-almoço mais tarde
Almoço	Sopa de legumes. Bacalhau no forno com muita cebola e alho, acompanhado de batada assada e salada mista	Sopa de legumes. Caril de tofu com grão e espinafres e gengibre, acompanhado de arroz basmati e salada	Sopa de legumes. Bifes de frango com cogulemos acompanhados de bulgur e salada de tomate e oregão	Sopa de legumes. Bolonhesa de seitan com massa de grão (celeiro), acompanhada de salada mista.	Sopa de legumes. Posta de salmão grelhada acompanhada de arroz e esparregado	Sopa de legumes. Hamburgueses vegetarianos de beterraba acompanhados de esparguete.	Pizza caseira com tudo o que eu gosto e limonada.
Lanche	Gaspacho com ovo cozido picado e chá da tranquilidade	Batido laranja e com sementes de cânhamo e chá da tranquilidade	1 torrada com manteira e 1 copo de leite e chá da tranquilidade	Batido verde 1 e chá da tranquilidade	Iogurte com framboesas e chá da tranquilidade	Pipocas caseiras (enquanto vejo um filme) e chá da tranquilidade	Bolo de laranja caseiro e chá
Jantar	Sopa. Salada de atum e feijão frade com muitos coentros.	Sopa. Croquetes vegetarianos e esparregado.	Sopa. Posta de pescada com bróculos e molho de azeite e alho.	Sopa. Bifes de peru com grelos salteados e salada de tomate.	Sopa. Arroz de peixe.	Lasanha vegetariana e salada mista.	Camarões salteados, batata "frita" no forno, arroz basmati e salada.
Alimento	Composição	Benefício		Alimento	Benefício		
Papas de aveia	Aveia, leite sem lactose e mel	Bom funcionamento intestinal		Laranja	Vitamina C		
Chá da imunidade	Menta, hortelã, 1/2 limão, própolis e gengibre	Imunidade		Limão	Vitamina C		
Chá da tranquilidade	Chá de camomila, folhas de oliveira e passiflora	Gestão no stress na manutenção de um sistema imunitário saudável		Iogurte grego	Probióticos		
Batido verde	Leite de côco, espinafres e maçã	Combate retenção de líquidos		Alface	Vitamina C, Ferro e Magnésio		
Batido laranja	Leite de aveia, 1 cenoura, 1 laranja e 1 rodela de gengibre	Vitamina C, antioxidante		Espinafres	Vitamina C, Ferro e Magnésio		
Smoothie bowl	Leite de amêndoa, 1 banana, 1/2 abacate, frutos vermelhos congelados e sementes de cânhamo	Proteína, Imunidade		Bróculos	Vitamina C, Ferro e Magnésio		
Panquecas de aveia	Leite de aveia, 1 ovo, 4c/sopa de aveia	Proteína, bom funcionamento		Amêndoas	Zinco e selénio		
				Nozes	Zinco e selénio		
				Alho			
				Cogumelos	Lentiana		
				Cebola	Quercetina		
				Gengibre	Anti-inflamatório, vitamina b6 e vitamina c		
				Maçã	Quercetina		
				Tomate	Anti-oxidante		
				Sementes de cânhamo	Proteína		
				Sementes de chia (previamente hidratadas)	Proteína		
				Skyr	Proteína		
				Cenoura	Vitamina C		