

PLANEJAMENTO SEMANAL DAS REFEIÇÕES PRINCIPAIS

NOME:

DATA:

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO							
LANCHE							
JANTAR							

EXEMPLOS DE ALIMENTOS

 Cereais e Tubérculos	 Leguminosas	 Carnes	 Nozes e Sementes	 Folhas	 Legumes	 Bebidas	 Extras para temperar
Arroz integral, quinoa, batata, inhame, aveia, mandioquinha, mandioca, macarrão.	Feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha, soja, tremçoço.	Frango, peixe, carne bovina magra, ovos.	Castanhas, amêndoas, nozes, sementes de girassol, linhaça, chia.	Alface, espinafre, rúcula, agrião, acelga, couve.	Brócolis, abobrinha, cenoura, chuchu, beterraba, pimentão, berinjela, tomate.	Água (natural, com gás, saborizada), água de coco, chá, suco.	Manjericão, coentro, tomilho, orégano, salsa, cebolinha, hortelã, páprica. Uso moderado: Azeite de oliva.