



Refeição	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	1 iogurte magro sem açúcar + 4 colheres de sopa de cereais sem açúcar + 1 colher de chá de sementes de linhaça + 1 maçã fatiada	1 copo de leite magro + 2 fatias pequenas de pão integral com 1 fatia de fiambre de aves ou 1 fatia de queijo magro	1 batido incluindo 150 ml de leite magro, meia banana, 5 morangos, 5 bolachas maria e 1 colher de chá de sementes de sésamo	1 chávena de chá sem açúcar + 5 tostas integrais com queijo de barrar light + 1 laranja	1 taça pequena de flocos de aveia com leite magro e canela + 1 colher de chá de sementes de chia + 1 maçã	1 ovo mexido sem gordura + 5 tostas integrais com queijo de barrar magro + 1 gelatina sem açúcar	1 copo de sumo de 2 laranjas (adicionar água, se necessário) + 1 fatia média de pão de centeio com meio queijo fresco magro
Meio da manhã	1 cenoura crua + 2 bolachas de arroz	1 iogurte magro sem açúcar + 5 nozes	1 ovo cozido + 2 tostas integrais	1 gelatina sem açúcar + 1 iogurte magro sem açúcar	1 pêra + 2 bolachas de milho	1 cenoura crua + 1 queijo fresco	1 iogurte magro sem açúcar + 1 colher de chá de sementes de linhaça
Almoço	Sopa sem batata, 1 posta de maruca cozida a vapor com couves de Bruxelas cozidas a vapor e 2 batatas do tamanho de um ovo cozidas	Sopa sem batata, 1 perna de frango estufada em cru com 3 tenazes de esparguete integral e salada de rúcula, alface e cenoura	Sopa sem batata, 1 Espetada de camarão, salmão, tomate cherry e cogumelos com 6 colheres de feijão cozido e salada de alface e cebola	Sopa sem batata, salada incluindo alface, cenoura, tomate, cebola e cogumelos, 1 peito de frango desfiado, meio queijo fresco magro e 3 colheres de sopa de massa espiral	Sopa sem batata, omelete com 2 ovos e cogumelos, sem adição de gordura, 3 colheres de sopa de arroz integral e salada de tomate e cenoura	Almoço livre	Sopa sem batata, Pato no forno com adição de pouca gordura com 4 colheres de arroz cozido, nabijas cozidas
1.º lanche	1 laranja	8 bagos de uva	1 pêra	1 kiwi médio	2 ameixas	1/3 manga	1 rodela de ananás
2.º lanche	1 taça incluindo 1 queijo fresco magro, 5 tomates cherry e 1 colher de chá de sementes de chia	3 tostas integrais com queijo de barrar light + 1 cenoura crua	1 taça incluindo 1 gelatina sem açúcar + 1 iogurte natural não açucarado + 1 colher de chá de bagas de Goji	1 rodela de ananás + 3 bolachas de arroz com doce sem açúcar + 1 colher de chá de sementes de linhaça	1 taça incluindo 1 queijo fresco magro e 1 cenoura crua cortados às rodela	1 batido incluindo 150 ml de leite magro, meia banana, 2 bolachas maria e 1 colher de chá de sementes de girassol (adicionar água, se necessário)	1 chá sem açúcar com canela + 1 fatia pequena de pão de centeio com 1 fatia de fiambre de aves
Jantar	1 bife de peru grelhado com espinafres cozidos	Sopa sem batata, salada de agrião, alface tomate, cebola e atum em conserva de água	1 hambúrguer de aves com brócolos e cenoura salteados em pouco azeite	Sopa sem batata, Lulas recheadas com tomate e ervas frescas, feijão verde cozido	1 bife de peru "frito" em vinho branco, pouco azeite, louro e alho, com molho de iogurte, café e mostarda e brócolos cozidos	Sopa sem batata, 1 medalhão de pescada no forno, com pouco azeite, lima e coentros, com couve flor e cenoura cozidas	1 salada incluindo alface, cenoura, cebola, tomate, camarão, delícias do mar e atum em conserva de água
Ceia (se sentir fome)	1 copo de leite magro	1 gelatina sem açúcar	1 maçã	7 amêndoas	1 iogurte magro sem açúcar com canela	8 morangos	8 avelãs

Visite a nossa loja e veja mais Dicas e Artigos em

www.boa-saude.pt