



| 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 rodelas | 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