

Plano Alimentar Saudável - 1 Dia

Café da manhã

- 1 fatia de pão integral
- 1 ovo mexido
- 1 fatia de mamão
- 1 xícara de chá verde

Lanche da manhã

- 1 maçã ou banana

Almoço

- 3 colheres de sopa de arroz integral
- 1 concha pequena de feijão
- 1 filé de frango grelhado
- Salada verde com azeite e limão

Lanche da tarde

- iogurte natural com aveia

Jantar

- Sopa de legumes com frango desfiado
- 1 fatia de pão integral (opcional)

Ceia

- Chá de camomila ou água morna com limão