

Ideias de Refeições

Um guia prático para te ajudar a seguir o plano alimentar com precisão!

Opção 1



Frango em cubos
com Shoyu



Repolho e
cenoura ralada



Couve
refogada

Opção 2



Bife grelhado
e feijão preto



Vinagrete



Berinjela
grelhada

Opção 3



Omelete e
feijão carioca



Alface, tomate
e cenoura



Couve flor, cenoura
e tomate

Opção 4



Carne moída



Brócolis refogado



Purê de moranga

Ideias de Refeições

Um guia prático para te ajudar a seguir o plano alimentar com precisão!

Opção 5



Hambúrguer de frango



Alface, tomate e cenoura



Quinoa cozida

Opção 6



Rolinho de frango recheado



Rúcula, tomate e manjericão



Purê de moranga

Opção 7



Picadinho



Couve refogada



Vagem

Opção 8



Quibe de forno



Berinjela grelhada



Mix de salada

Opção 9



Peixe



Couve flor, cenoura e tomate



Quinoa cozida

Ideias de Refeições

Um guia prático para te ajudar a seguir o plano alimentar com precisão!

Opção 10



Peixe



Cogumelo na manteiga



Couve flor, cenoura e tomate

Opção 11



Frango grelhado e feijão carioca



Alface, tomate e cenoura



Quinoa cozida

Opção 12



Hambúrguer caseiro e feijão preto



Brócolis refogado



Mix de salada

Opção 13



Carne moída e feijão carioca



Cenoura cozida



Rúcula

Opção 14



Carne moída



Abobrinha recheada



Couve refogada