

SUA SEMANA JÁ ORGANIZADA

PLANEJAMENTO SEMANTAL

7 DIAS DE CARDÁPIO PRONTO

CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

Pronto para usar

Sem complicação

Personalizável

Sua semana, sem pensar

A maior dificuldade de manter uma alimentação saudável não é falta de receita — é a **indecisão**. Aquele "o que eu como agora?" que acaba levando ao industrializado.

Por isso montamos um **cardápio completo de 7 dias**, usando as receitas do seu kit. É só seguir. Nas próximas páginas você encontra a semana pronta e também um **modelo em branco** para montar a sua própria.

Dia de desinchar: Sente que acordou inchado(a)? Comece o dia com uma **Água com Limão e Gengibre** em jejum e prefira o **Café da Manhã para Desinchar** naquele dia.

Todas as receitas citadas estão nos materiais do kit: **80 Receitas**, **+50 Sobremesas**, **+25 Lanches** e **Café da Manhã para Desinchar**.

Cardápio da Semana

Segunda-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Crepioca Caprese

LANCHE DA MANHÃ

logurte com Granola e Mel

LANCHE DA TARDE

Banana com Pasta de Amendoim

Terça-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Panqueca de Banana com Aveia

LANCHE DA MANHÃ

Mix de Castanhas

LANCHE DA TARDE

Vitamina de Morango com Banana

Quarta-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Cuscuz com Queijo

LANCHE DA MANHÃ

Maçã com Canela no Micro-ondas

LANCHE DA TARDE

Smoothie de Frutas Vermelhas

Quinta-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Tapioca com Pasta de Abacate

LANCHE DA MANHÃ

logurte com Frutas Vermelhas e Chia

LANCHE DA TARDE

Mini Pizza de Pão Integral

Sexta-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Ovos Mexidos com Espinafre

LANCHE DA MANHÃ

Morango com logurte

LANCHE DA TARDE

Brigadeiro de Tâmara

Sábado

CAFÉ DA MANHÃ

Bowl de logurte com Granola

LANCHE DA MANHÃ

Suco Verde Detox

LANCHE DA TARDE

Cookie de Banana 2 Ingredientes

Domingo

CAFÉ DA MANHÃ

Overnight Oats com Frutas

LANCHE DA MANHÃ

Salada de Frutas Diurética

LANCHE DA TARDE

Mousse de Abacate

Monte a Sua Semana

Agora é com você! Use os materiais do kit para preencher o seu próprio cardápio. Dica: planeje no domingo e deixe os ingredientes separados.

Segunda

CAFÉ DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ

LANCHE DA TARDE

Terça

CAFÉ DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ

LANCHE DA TARDE

Quarta

CAFÉ DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ

LANCHE DA TARDE

Quinta

CAFÉ DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ

LANCHE DA TARDE

Sexta

CAFÉ DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ

LANCHE DA TARDE

Sábado

CAFÉ DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ

LANCHE DA TARDE

Domingo

CAFÉ DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ

LANCHE DA TARDE