

Cardápio prático, saudável e gostoso



Segunda

CAFÉ DA MANHÃ

- pão de fermentação natural com creme de ricota
- mamão papaia

ALMOÇO

- estrogonofe de frango com iogurte natural
- arroz integral
- batata assada na airfryer
- brócolis, abobrinha, couve-flor, cenoura assados na airfryer com orégano

LANCHE

- Vitamina de banana com morango

JANTAR

- Salada de grão de bico
- Aipim cozido + fio de azeite e sal
- Salada verde com molho de mostarda

Terça

CAFÉ DA MANHÃ

- Crepioca recheada com queijo cottage

ALMOÇO

- Peixe branco assado no papelote
- Quinoa com legumes picados (brócolis, abobrinha e cenoura)
- Grão de bico refogado com cebola

LANCHE

- Iogurte natural com banana e granola

JANTAR

- Quibe de lentilha
- Batata doce rústica
- Couve-flor assada com páprica
- Salada verde

Quarta

CAFÉ DA MANHÃ

- Panini recheado com cottage

ALMOÇO

- Frango grelhado com curry
- Arroz integral
- Abobrinha assada com tomates
- Salada verde com molho de balsâmico

LANCHE

- Bowl de frutas com granola

JANTAR

- Wrap de pão folha com falável assado

Quinta

CAFÉ DA MANHÃ

- Mingau de aveia docinho

ALMOÇO

- Salada de quinoa com atum

LANCHE

- Banana com pasta de amendoim croc

JANTAR

- Arroz de forno com lentilha e legumes

Sexta

CAFÉ DA MANHÃ

- Tapioca com queijo, tomate e orégano

ALMOÇO

- peito de frango médio (140g) "empanado"
- Arroz amarelinho
- Cenoura, brócolis, abobrinha, berinjela, aspargos assados

LANCHE

- Avocado toast

JANTAR

- Quiche de grão de bico com queijo e brócolis

Sábado

CAFÉ DA MANHÃ

- Pão 100% integral com hummus

ALMOÇO

- Burguer de frango (100g) com aveia
- Dupla: Arroz e Feijão
- Couve refogada

LANCHE

- Bolo de caneca de cacau

JANTAR

- Lasanha de berinjela

Domingo

CAFÉ DA MANHÃ

- Panqueca de banana com muita canela e pasta de nuts

ALMOÇO

- Macarrão integral ao sugo
- Almondega (patinho ou lentilha)
- legumes assados no forno

LANCHE

- Pão de queijo de frigideira

JANTAR

- Burguer de grão de bico
- Pãozinho
- molho de tahine com limão
- Salada de alface e tomate e rúcula



*Saiba como se alimentar para
emagrecer e ter saúde sem estresse*

O método 3E é o único 100% baseado em evidência, que promove emagrecimento sustentável e um novo estilo de vida.

**Clique aqui
e saba mais**

