

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
CAFÉ DA MANHÃ	<p>Suco verde: 2 folhas de couve + 1 maçã + 1/2 pepino japonês + 1cm de gengibre + 1 colher de linhaça dourada</p> <p>bater tudo e beber em seguida</p>	<p>Suco vermelho: 1 beterraba peq. + 4 morangos + 1/2 cenoura + 125ml de água + 1 colher de farinha de açai</p> <p>bater tudo e beber em seguida</p>	<p>Suco amarelo: 1 pêra + 2 laranjas com bagaço + 1cm de gengibre + 1 colher de semente de chia</p> <p>bater tudo e beber em seguida</p>	<p>Suco desintoxicante: 1 cenoura + 1 pepino 1 polpa congelada de framboesa + 1 colher de salsinha + suco de 1 limão</p> <p>bater tudo e beber em seguida</p>	<p>Suco roxo: 1 polpa de amora + 1 col. de sopa de goji berry + 1 laranja + 150ml água de coco</p> <p>bater tudo e beber em seguida</p>	<p>Suco fit: 1 xícara de chá verde + 5 unidades de uva verde s/ caroço + 150ml água de coco + gelo</p> <p>bater tudo e beber em seguida</p>	<p>Suco uva integral + 1 colher de sopa de farelo de aveia + 1 pitada de açafraão em pó</p> <p>bater tudo e beber em seguida</p>
LANCHE DA MANHÃ	1 xícara de chá de cavalinha sem açúcar	1 fatia média de melão	1 xícara de chá branco sem açúcar	1 fatia de abacaxi aquecido com canela	1 xícara de chá de hibiscus sem açúcar	1 banana prata + 1 col. de sobremesa de farelo de aveia	1 xícara de chá de manga + 1 col. de sobremesa de goji berry
ALMOÇO	salada de acelga + alface roxa + 2 col. sopa arroz integral + 1 omelete feita com 2 ovos caipiras, palmito e salsinha	salada de repolho com brócolis cozido + 2 col. sopa arroz integral + 1 concha de feijão + 1 posta de peixe grelhado	salada de rúcula + agrião + 2 col. sopa arroz integral + abobrinha recheada com carne moída	salada de palmito + purê de batata doce + frango desfiado com milho + 1 col. sopa de semente de chia	salada de almeirão + chuchu cozido + 2 col. sopa arroz integral + 2 col. sopa de grão de bico + 1 ovo cozido	salada repolho roxo + cenoura ralada + 2 col. sopa arroz integral + filé de pescada grelhado + couve flor refogada	salada de beterraba ralada + repolho + 2 col. sopa arroz integral com brócolis + berinjela recheada com grango desfiado
LANCHE DA TARDE	180ml refresco de água de coco + 1 fatia de melancia + 1 col. de sobremesa de semente de chia	1 xícara de chá verde + 1 unidade de castanha do Brasil	1 maçã + 1 col. de sopa de semente de girassol	180ml suco de melão com hortelã	1 kiwi + 1 damasco seco	suco de laranja com cenoura	2 castanhas do Brasil
JANTAR	1 prato fundo de sopa de legumes verdes (abobrinha, chuchu, vagem, brócolis)	1 concha de quinoa cozida + filé de frango ao açafraão + salada de flohas diversas	1 omelete feita com 2 ovos caipiras, salsinha e orégano + salada de couve flor + salada de alface roxa	1 prato fundo de sopa de abóbora com raspas de gengibre	salada de couve de bruxelas e tomate + atum temperado com cebola e salsa	salada de escarola e tomate + ovo mexido + mix de mandioquinha, vagem e cenoura cozidos	1 prato fundo de sopa de quinoa com legumes (chuchu, cenoura, espinafre, couve)
CEIA	1 xícara de chá de melissa sem açúcar	1 xícara de chá de maçã seca + capim santo	1 xícara de chá de gengibre + polpa de maracujá	1 xícara de chá de maracujá + capim santo	1 xícara de chá de hortelã	1 xícara de chá de cidreira	1 xícara de chá de erva-doce