

meus lanches saudáveis

DOM

Manhã: Cookies de banana com canela e uva passa
Tarde: Sanduíche feito com pão integral, atum, alface e cenoura ralada

SEG

Manhã: Vitamina de banana e leite de amêndoas
Tarde: Palitinhos de cenoura baby

TER

Manhã: Maçã
Tarde: Mix de castanhas (castanha-do-Pará, nozes e amêndas)

QUAR

Manhã: Mamão com canela
Tarde: Suco verde

QUI

Manhã: Tapioca com chia, queijo cottage e temperos frescos
Tarde: Tangerina

SEXT

Manhã: Laranja
Tarde: Barrinha de cereal caseira

SÁB

Manhã: Rodelas de abacaxi
Tarde: Omelete com temperos frescos (manjeriçã e salsinha)