

CARDÁPIO SEMANA 2 – LOW CARB

TERÇA – 08/12	QUARTA – 09/12	QUINTA – 10/12	SEXTA – 11/12	SÁBADO – 12/12	DOMINGO – 13/12	SEGUNDA – 14/12
Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã	Café da Manhã
PÃO LOW CARB + OVO + QUEIJO COTTAGE OU CREAM CHEESE	OVO FRITO OU COZIDO OU MEXIDO + 1 PORÇÃO DE FRUTA DA LISTA DA SEMANA	OMELETE COM COGUMELOS OU ESPINAFRE + QUEIJO	PÃO LOW CARB + OVO + QUEIJO COTTAGE OU CREAM CHEESE	OVO FRITO OU COZIDO OU MEXIDO + 1 PORÇÃO DE FRUTA DA LISTA DA SEMANA	OMELETE COM COGUMELOS OU ESPINAFRE + QUEIJO	PÃO LOW CARB + OVO + QUEIJO COTTAGE OU CREAM CHEESE
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
SALADA RÚCULA, REPOLHO ROXO/VERDE + QUIABO, BRÓCOLIS, COUVE-FLOR (ESCOLHER UM OU DOIS) + CARNE ASSADA	SALADA DE ACELGA, TOMATE, PEPINO + ABÓBORA ASSADA OU PURÊ + LOMBO DE PORCO OU BISTECA DE PORCO OU FILÉ DE FRANGO	SALADA DE ACELGA, TOMATE, PEPINO + BERINJELA OU ABOBRINHA + CARNE ASSADA	MACARRÃO DE ABOBRINHA + MOLHO DE CARNE MOÍDA + QUEIJO RALADO (SALPICAR)	SALADA DE ACELGA, TOMATE + FILÉ DE PEIXE (TILÁPIA/ MERLUZA) OU FILÉ DE FRANGO	SALADA DE ACELGA E RÚCULA + PURÊ DE BANANA DA TERRA + FILÉ DE PEIXE (TILÁPIA/ MERLUZA) OU FILÉ DE FRANGO	SALADA DE ACELGA E RÚCULA + LASANHA DE BERINJELA COM CARNE MOÍDA
Lanche da tarde (Opcional)	Lanche da tarde (Opcional)	Lanche da tarde (Opcional)	Lanche da tarde (Opcional)	Lanche da tarde (Opcional)	Lanche da tarde (Opcional)	Lanche da tarde (Opcional)
ABACATE BATIDO COM BANANA E MARACUJÁ + 1 COLHER DE SOPA (RASA) DE PASTA DE AMENDOIM	IOGURTE NATURAL INTEGRAL + MORANGO	ABACATE BATIDO COM BANANA E MARACUJÁ	IOGURTE NATURAL INTEGRAL + MORANGO + 1 COLHER DE SOPA (RASA) DE PASTA DE AMENDOIM	BOLO DE CHOCOLATE (RECEITA NO E-BOOK)	BOLO DE CHOCOLATE (RECEITA NO E-BOOK)	IOGURTE NATURAL INTEGRAL + MORANGO + 1 COLHER DE SOPA (RASA) DE PASTA DE AMENDOIM
Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar
SALADA RÚCULA, REPOLHO ROXO/VERDE + QUIABO, BRÓCOLIS, COUVE-FLOR (ESCOLHER UM OU DOIS) + CARNE ASSADA	SALADA DE ACELGA, TOMATE, PEPINO + ABÓBORA ASSADA OU PURÊ + LOMBO DE PORCO OU BISTECA DE PORCO OU FILÉ DE FRANGO	SALADA DE ACELGA, TOMATE, PEPINO + BERINJELA OU ABOBRINHA + CARNE ASSADA	MACARRÃO DE ABOBRINHA + MOLHO DE CARNE MOÍDA + QUEIJO RALADO (SALPICAR)	PIZZA LOW CARB + RECHEIO DE QUEIJO, TOMATE, AZEITONA (ORÉGANO, MANJERICÃO OPCIONAL)	SALADA DE ACELGA E RÚCULA + PURÊ DE BANANA DA TERRA + FILÉ DE PEIXE (TILÁPIA/ MERLUZA) OU FILÉ DE FRANGO	SALADA DE ACELGA E RÚCULA + LASANHA DE BERINJELA COM CARNE MOÍDA

CARDÁPIO SEMANA 2 – LOW CARB

ORIENTAÇÕES GERAIS:
<u>Para beber:</u> café, chá, água, água com gás, suco somente se for limão ou maracujá. <u>Tudo sempre sem adoçar.</u>
<u>Sobre carnes:</u> nessa segunda semana são os cortes com um pouco mais de gordura (picanha, fraldinha, acém, capa de filé, filé de costela, contrafilé, ponta de agulha, paleta).
<u>Opcões de frutas para sobremesa almoço/ jantar (opcional):</u> ameixa, melão, kiwi, pêssego (<u>somente essas</u>).