EMENTA DA SEMANA

HEALTHY BITES PLANNER

SEG __/___

Pequeno-almoço : Bolo do Caco sem Glúten
Almoço: Entrecosto com molho Barbecue na AIRFRYER
Snacks: Receita de Panquecas Low Carb na Yammi2
Jantar: Tomatada com ovos escalfados

TER __/___

Pequeno-almoço : Receita de Panquecas de cacau e avelã
Almoço: Receita de Hambúrguer de Frango Cenoura e Courgette na Yammi2
Snacks: Bolinhas Energéticas de Tangerina e Sementes
Jantar: Bolonhesa de Coelho

QUA __/___

Pequeno-almoço : Panqueca Paleo de Forno
Almoço: Arroz de Cherne malandrinho
Snacks: Receita de Egg Muffins de Legumes
Jantar: Receita de Quiche de Frango e Espinafres

QUI __/___

Pequeno-almoço : Receita de Panquecas de Batata doce e Alfarroba
Almoço: Pescada no Forno com Tomate e Cebola
Snacks: Receita de Tacos de Courgette e Camarão
Jantar: Rissóis de Berbigão sem glúten no Forno

SEX __/___

Pequeno-almoço : Ovos na Philips Airfryer XXL
Almoço: Receita de Salada de Batata com Tzatziki
Snacks: Polenta Frita na Airfryer
Jantar: Perna de Peru Recheada

SAB __/___

Pequeno-almoço : Receita de Gaspacho Andaluz
Almoço: Receita de Bacalhau à Brás LOW CARB
Snacks: Receita de Bolachinhas de Abóbora com Pepitas de Cacau
Jantar: Carne de Coelho à Portuguesa

DOM __/___

Pequeno-almoço : Receita de Bolo de Frigideira de Banana e Canela
Almoço: Receita de Cataplana de Maruca
Snacks: Receita de EggMuffins na AirFryer
Jantar: Bifinhos com Pimento