



Ementa da Semana

Low Carb

2ª Feira

Pequeno- almoço:

Smoothie verde

Receita AQUI

Almoço:

Bifes de peru grelhados com salada de couve roxa e couve kaboko

Jantar:

Pescada cozida com Brócolos a vapor

3ª Feira

Pequeno- almoço:

Ovos mexidos com espinafres

Almoço:

Costeletão de vitela grelhado com Chips de courgette e salada verde

Jantar:

Creme de Abóbora com cúrcuma e coco + omelete de gambas
Receita AQUI

4ª Feira

Pequeno- almoço:

Creme de Abóbora com ovo cozido

Almoço:

Hambúrguer de Frango com Cenoura e Courgette e Salada

Receita AQUI

Jantar:

Dourada grelhada com legumes
Salteados

07 a 11 janeiro de 2019

5ª Feira

Pequeno- almoço:

Ovos cozidos com Abacate e Coentros

Almoço:

Escalopes de Vitela co Legumes
Gratinados em Bechamel de couve-flor
Receita AQUI

Jantar:

Bife de atum de cebolada com arroz de couve-flor

6ª Feira

Pequeno- almoço:

Creme de abóbora com sementes de linhaça e sésamo

Almoço:

Chocos grelhados com salada mista

Jantar:

Pizza de Batata doce
Receita AQUI

