



Ementa da Semana

Low Carb

2ª Feira

Pequeno- almoço:

Ovos mexidos com espinafres e tomate + 5 amêndoas

Almoço:

Robalos grelhados com couve kale e cogumelos salteados

Jantar:

Creme de legumes com ovo escalfado

Receita AQUI

3ª Feira

Pequeno- almoço:

Kiwi + presunto + 10 castanha do brasil

Almoço:

Carne de vitela Estufada com cenouras, Beringela e Quiabos

Jantar:

Bacalhau à Brás LOW CARB com salada de alface

Receita AQUI

4ª Feira

Pequeno- almoço:

Creme de Legumes + sementes de linhaça

Almoço:

Salmã grelhado com couve coração salteada em azeite e presunto

Jantar:

Bifinhos de peru com chips de couve Kale

Receita AQUI

18 a 22 de fevereiro 2019

5ª Feira

Pequeno- almoço:

Carne de vitela estufada + frutos vermelhos

Almoço:

Pampo no forno com abobora hokaido e brócolos

Jantar:

Shakshuka

Receita AQUI

6ª Feira

Pequeno- almoço:

Ovos cozidos com abacate e coentros

Almoço:

Raia de alhada com legumes salteados

Jantar:

Pizza com Base mais Low Carb de sempre

Receita AQUI

