

P/ ROBERTO JEFFERSON MONTEIRO FRANCISCO

PRESCRIÇÃO MÉDICA

DESJEJUM

2 BANANAS COM MEL E CANELA
GELEIA REAL
1/2 MAMAO PAPAIA

PAO PRETO INTEGRAL - 4 UNIDADES (FATIAS)
2 FATIAS DE QUEIJO MINAS

CAFE COM LEITE DE BAIXA LACTOSE

CAFE

OU

1/2 MAMAO PAPAIA
BANANA 2 UNIDADES

QUEIJO MINAS

OMELETE DE CLARAS

PAO PRETO INEGRAL - 3 A 4 FATIAS

CAFE COM LEITE DE BAIXA LACTOSE

COLAÇÃO (ENTRE O DESJEJUM E ALMOÇO)

SUCO BATIDO COM AGUA DE COCO

WHEY PROTEIN - 1 COLHER MEDIDA
BATER CENOURA
BETERRABA
MAÇA
BANANA

OU

SUCO VERDE

PEPINO
MAÇA
LARANJA LIMA
CENOURA
SALSA
COUVE
WHEY PROTEIN

ALMOÇO

SALADA DE ALFACE COM TOMATE, BROCOLIS

ARROZ INTEGRAL
FEIJAO SEM CARNES

CARNE OU PEIXE OU FRANGO - QUALQUER PREPARAÇÃO – NÃO USAR À MILANESA, OU À DORÊ. PODERÁ FAZER GRELHADO OU REFOGADO. SE GOSTAR TEMPERE COM BASTANTE ALHO, CEBOLA, SALSINHA E CEBOLINHA – 2 PEDAÇOS MÉDIOS

LEGUMES - CHUCHU, ABOBORA, ABORBINHA, BERINJELA, REPOLHO, BROCOLIS, COUVE FLOR

OU

SALMÃO DEFUMADO OU FRESCO, ATUM, BADEJO
SALADA DE FOLHAS DE ALFACE COM BROCOLIS COM TOMATE,

ARROZ INTEGRAL

LEGUMES – CHUCHU, ABÓBORA, ABOBRINHA, VAGEM OU ERVILHA EM FOLHAS

SOBREMESA – FRUTAS

LANCHE

IGUAL AO DESJEJUM

REDUZA A QUANTIDADE DE PAO

SANDUICHE COM PAO INTEGRAL E QUEIJO MINAS

JANTAR

SOPAS DE LEGUMES E VERDURAS COM CARNES MAGRAS

CEIA

SUCO DE FRUTAS OU FRUTA EM PEDAÇOS

COPIA - SIF AP 410 - CPF 30350957878 - 12/12/2013 18:43:59