

BÔNUS EXCLUSIVO

Cardápio de 7 Dias

+ Lista de Compras + Planner pra Imprimir

Um cardápio completo de segunda a domingo
montado com as receitas do e-book PRATO LEVE
Café da manhã · Colação · Almoço · Lanche · Jantar · Ceia
Imprima, cole na geladeira e siga.

CAFÉ DA MANHÃ

Panini com Geleia Artesanal + Suco Verde

⌚ 10 minutos



COLAÇÃO

Cookie de Grão-de-Bico

⌚ 1 hora



ALMOÇO

Salada de Bacalhau com Feijão-Fradinho e Banana-da-Terra

⌚ 1 hora



LANCHE DA TARDE

Bolo de Cenoura da Vovó

⌚ 1 hora



JANTAR

Ensopado Vegetariano

⌚ cerca de 40 minutos



CEIA

Abacate com Limão e Mel

⌚ 5 minutos



ANOTAÇÕES DO DIA

CAFÉ DA MANHÃ

Smoothie Refrescante de Banana com Morango

🕒 10 minutos

☐

COLAÇÃO

Palitinhos Crocantes

🕒 1 hora

☐

ALMOÇO

Nhoque de Baroa com Molho de Manteiga e Sálvia + Salada Especial

🕒 7 minutos

☐

LANCHE DA TARDE

Pão de Queijo de Mandioquinha

🕒 1 hora

☐

JANTAR

Linguado com Crosta de Castanhas

🕒 1 hora

☐

CEIA

Sagu Funcional de Chia com Alfarroba

🕒 35 minutos

☐

ANOTAÇÕES DO DIA

CAFÉ DA MANHÃ

Aipim Cozido com Ghee + Suco Rosa

🕒 20 minutos



COLAÇÃO

"Danete" Cremoso de Chocolate

🕒 20 minutos



ALMOÇO

Picadinho à Jardineira com Farofa de Beterraba

🕒 35 minutos (picadinho) + 12 minutos (farofa)



LANCHE DA TARDE

Biscoitinhos de Aveia com Creme de Cacau

🕒 50 minutos



JANTAR

Quibe Vegano de Abóbora com Quinoa + Salada Especial

🕒 1 h 30 min



CEIA

Banana Quentinha com Canela

🕒 5 minutos



ANOTAÇÕES DO DIA

CAFÉ DA MANHÃ

Muesli da Estação

⌚ 15 minutos (fora as 12 horas de geladeira)



COLAÇÃO

Biscoitinhos de Banana e Aveia

⌚ 25 minutos



ALMOÇO

Empadão de Grão-de-Bico

⌚ cerca de 50 minutos



LANCHE DA TARDE

Muffin de Ricota com Tomatinho

⌚ 40 minutos



JANTAR

Suflê Colorido de Frango

⌚ 45 minutos



CEIA

Nuts Caramelizadas

⌚ 30 minutos



ANOTAÇÕES DO DIA

CAFÉ DA MANHÃ

Tapioca Caipira + Suco Nutritivo

⌚ 6 minutos



COLAÇÃO

Sementinhas de Abóbora Torradas

⌚ 20 minutos



ALMOÇO

Arroz com Couve-Flor + Frango com Pimentões

⌚ cerca de 40 minutos



LANCHE DA TARDE

Cuca Crocante Integral

⌚ 1 h 15 min



JANTAR

Sopa de Legumes

⌚ cerca de 40 minutos



CEIA

Pudim de Manga

⌚ 15 minutos (mais geladeira)



ANOTAÇÕES DO DIA

CAFÉ DA MANHÃ

Cupcake de Coco e Cacau + Café Batido com Óleo de Coco

⌚ 5 minutos



COLAÇÃO

Barrinhas de Cereal Vapt-Vupt

⌚ 45 minutos



ALMOÇO

Escondidinho de Baroa ao Creme de Frango

⌚ 40 minutos



LANCHE DA TARDE

Chips de Legumes

⌚ 30 minutos



JANTAR

Espaguete de Abobrinha

⌚ 30 minutos



CEIA

Maçã Assada com Canela

⌚ 20 minutos



ANOTAÇÕES DO DIA

CAFÉ DA MANHÃ	Granola Caseira ⌚ 20 minutos	☐
COLAÇÃO	Biscoitinhos de Mel ⌚ 50 minutos	☐
ALMOÇO	Salada de Atum com Quinoa no Pote ⌚ 30 minutos	☐
LANCHE DA TARDE	Panqueca Doce de Forno ⌚ 20 minutos	☐
JANTAR	Omelete Colorido ⌚ 20 minutos	☐
CEIA	Mingau Delícia ⌚ 20 minutos	☐

ANOTAÇÕES DO DIA

Tudo que você precisa pra fazer os 7 dias do cardápio. Leve no mercado e vá marcando — assim você não esquece nada e não gasta com o que não vai usar.

HORTIFRÚTI

42 ITENS

- | | | |
|---|--|---------------------------------------|
| ☐ Coco ×12 | ☐ Caju ×3 | ☐ Abobrinha |
| ☐ Cebola ×10 | ☐ Abacaxi ×2 | ☐ Aipim |
| ☐ Alho ×7 | ☐ Agrião ×2 | ☐ Alface |
| ☐ Banana ×6 | ☐ Alho-poró ×2 | ☐ Ameixas |
| ☐ Cenoura ×6 | ☐ Chuchu ×2 | ☐ Batata baroa |
| ☐ Limão ×6 | ☐ Coco ralado ×2 | ☐ Brócolis |
| ☐ Tomate ×6 | ☐ Couve-flor ×2 | ☐ Cebolinha |
| ☐ Batata-doce ×4 | ☐ Mandioca ×2 | ☐ Couve |
| ☐ Beterraba ×4 | ☐ Mandioquinha ×2 | ☐ Espinafre |
| ☐ Coentro ×4 | ☐ Milho ×2 | ☐ Gengibre |
| ☐ Hortelã ×4 | ☐ Morango ×2 | ☐ Inhame |
| ☐ Maçã ×4 | ☐ Pimentão ×2 | ☐ Manga |
| ☐ Abacate ×3 | ☐ Uva ×2 | ☐ Manjericão |
| ☐ Abóbora ×3 | ☐ Vagem ×2 | ☐ Sálvia |

PROTEÍNAS

8 ITENS

- | | |
|------------------------------------|---|
| ☐ Ovo ×8 | ☐ Bacalhau |
| ☐ Frango ×3 | ☐ Gema |
| ☐ Alcatra | ☐ Linguado |
| ☐ Atum | ☐ Proteína vegetal |

LATICÍNIOS

4 ITENS

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Manteiga ×5 | ☐ Leite ×2 |
| ☐ Iogurte ×3 | ☐ Queijo |

Secos, temperos e o que já costuma ter no armário — confira antes de comprar.

MERCEARIA

49 ITENS

- | | | |
|--------------------------------------|--|---|
| ☐ Sal ×16 | ☐ Chimichurri ×2 | ☐ Cúrcuma |
| ☐ Azeite ×14 | ☐ Chocolate ×2 | ☐ Dill |
| ☐ Chia ×8 | ☐ Farinha de trigo ×2 | ☐ Essência de baunilha |
| ☐ Farinha ×8 | ☐ Grão-de-bico ×2 | ☐ Farelo de amaranto |
| ☐ Aveia ×6 | ☐ Mostarda ×2 | ☐ Farinha de amêndoa |
| ☐ Canela ×6 | ☐ Nozes ×2 | ☐ Feijão-fradinho |
| ☐ Mel ×6 | ☐ Quinoa ×2 | ☐ Fubá |
| ☐ Pimenta ×6 | ☐ Adoçante | ☐ Gergelim |
| ☐ Açúcar ×5 | ☐ Alfarroba | ☐ Louro |
| ☐ Água ×5 | ☐ Arroz | ☐ Orégano |
| ☐ Amêndoa ×5 | ☐ Aspargo | ☐ Páprica |
| ☐ Cacau ×4 | ☐ Baunilha | ☐ Pimenta biquinho |
| ☐ Fermento ×4 | ☐ Café | ☐ Semente |
| ☐ Polvilho ×4 | ☐ Castanha | ☐ Tapioca |
| ☐ Linhaça ×3 | ☐ Cheiro-verde | ☐ Vinagre |
| ☐ Óleo ×3 | ☐ Cominho | |
| ☐ Amaranto ×2 | ☐ Cravo | |

Pra quando bater aquela vontade — sem sair da linha. Escolha um por fim de semana.

☐ **X-Tudo Saudável**

🕒 15 minutos

☐ **Pastel Integral**

🕒 40 minutos

☐ **Ceviche + Chips de Legumes**

🕒 cerca de 2 h 30 min (com o descanso na geladeira)

☐ **Tortinha de Chocolate e Nuts**

🕒 40 minutos

☐ **Brownie Funcional**

🕒 1 hora

☐ **Docinho de Frutas Secas**

🕒 20 minutos

☐ **Sorvete de Banana com Cacau**

🕒 20 minutos (mais 30 min de congelador)

Quer montar a sua própria semana? Use este planner em branco e escolha entre as 50 receitas do e-book.

	CAFÉ DA MANHÃ	COLAÇÃO	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR	CEIA
SEGUNDA						
TERÇA						
QUARTA						
QUINTA						
SEXTA						
SÁBADO						
DOMINGO						