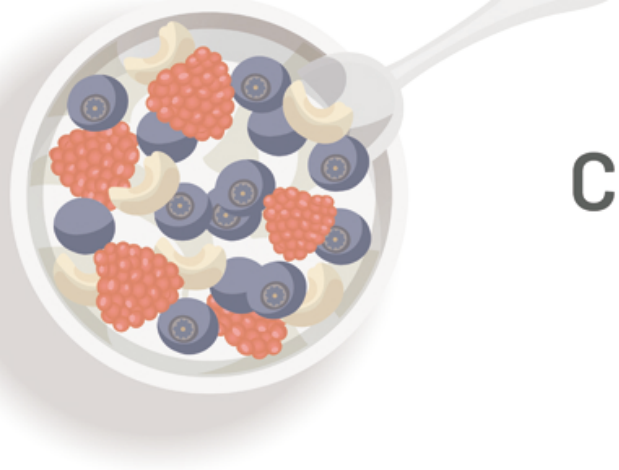
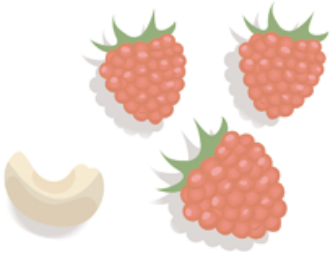


Combinações saudáveis para o *café da manhã*



1. Salada de frutas + Mix de oleaginosas + Ovos mexidos

2. Mamão + Granola + Iogurte natural

3. Farelo de aveia + Banana + Whey protein ou proteína vegetal em pó

4. Crepioca + Queijo minas padrão + Tomate, manjericão e orégano

5. Pão francês + Frango desfiado com creme de ricota caseiro + Cenoura e milho

6. Pão de forma + Tofu temperado + Salsinha e alho-poró

* O porcionamento dos alimentos dependerá das necessidades individuais de cada pessoa, e para isso, **consulte o seu nutricionista**.