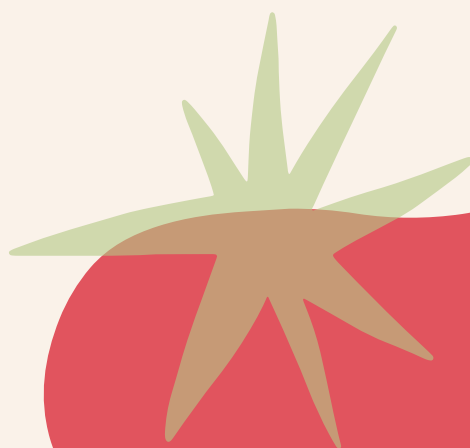




Cíntia Becker





04

CARDÁPIO



Cardápio

Seguem algumas opções de cardápio saudável, para servir de inspiração para você montar o seu, de acordo com seu perfil e gosto:

REFEIÇÃO	EXEMPLO 1	EXEMPLO 2	EXEMPLO 3	EXEMPLO 4
Café da manhã	Café com leite, tapioca e banana	Café com leite, pão de queijo e mamão	Café, pão integral com queijo e manga	Leite, cuscuz, ovo de galinha e banana
				

Almoço	Arroz, feijão, bife grelhado, salada de tomate e salada de frutas	Arroz, feijão, angu, abóbora, quiabo e mamão	Arroz, lentilha, pernil, batata, repolho, alface e abacaxi	Feijão, farinha de mandioca, peixe, salada de alface e tomate e cocada
				

Jantar	Arroz, feijão, ovo, salada de folhas e maçã	Arroz, feijão, peito de frango, abóbora com quiabo e compota de jenipapo	Arroz, feijão, omelete, mandioca de forno, salada de alface e tomate	Sopa de legumes, farinha de mandioca e açai
				

Fonte: Ministério da Saúde

