

# Não esquecer

## LEGUMINOSAS

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |

## CEREAIS

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |

## FRUTAS

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |

## VEGETAIS

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |

*“Que seu alimento seja seu remédio!”*



**TIANE BRITES**  
NUTRICIONISTA VEGETARIANA

# planner SEMANAL

|          | REFEIÇÃO      | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SABADO | DOMINGO |
|----------|---------------|---------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|
| SEMANA 1 | CAFÉ DA MANHÃ |         |       |        |        |       |        |         |
|          | ALMOÇO        |         |       |        |        |       |        |         |
|          | LANCHE        |         |       |        |        |       |        |         |
|          | JANTAR        |         |       |        |        |       |        |         |
| SEMANA 2 | CAFÉ DA MANHÃ |         |       |        |        |       |        |         |
|          | ALMOÇO        |         |       |        |        |       |        |         |
|          | LANCHE        |         |       |        |        |       |        |         |
|          | JANTAR        |         |       |        |        |       |        |         |
| SEMANA 3 | CAFÉ DA MANHÃ |         |       |        |        |       |        |         |
|          | ALMOÇO        |         |       |        |        |       |        |         |
|          | LANCHE        |         |       |        |        |       |        |         |
|          | JANTAR        |         |       |        |        |       |        |         |
| SEMANA 4 | CAFÉ DA MANHÃ |         |       |        |        |       |        |         |
|          | ALMOÇO        |         |       |        |        |       |        |         |
|          | LANCHE        |         |       |        |        |       |        |         |
|          | JANTAR        |         |       |        |        |       |        |         |

Este conteúdo faz parte do Veg Club, por Nutricionista Tiane Brites.