

semana 1

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
ao acordar	momento NECTAR VITAE 1 medida (20 ml)						
pequeno almoço	Papas de aveia com manteiga de amêndoa e papaia	Tostas de batata-doce e azeite	Batido Fresh	Chá de Matcha + pão de centeio com azeite	Pão de cereais germinados com abacate e tomate	Papas de Millet e maçã	Pão de centeio e fio de azeite
a meio da manhã	Palitos de cenoura e aipo	Húmus de grão-de-bico com chá de jasmim	Nozes e pistachos	Banana com canela	Amêndoas com chá de jasmim	Papaia com chá verde	Chá de Gengibre e uma maçã
almoço	Dourada em trouxa de couve	Salada grega	Caçarola de feijão-branco	Repolho com arroz	Abóbora no forno com tofu e couves	Feijocas em molho de tomate	Beringelas recheadas com bacalhau
jantar	Sopa de ervilhas	Sopa de lentilhas	Sopa de abóbora	Gaspacho	Sopa miso	Sopa de repolho	Sopa de beterraba e curgete

* O almoço deve ser precedido de sopa

semana 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
ao acordar	momento NECTAR VITAE 1 medida (20 ml)						
pequeno almoço	Mix de aveia	Papas de trigo sarraceno	Batido de banana e amêndoa	Pão de centeio e fio de azeite	Chá de Matcha + pão de centeio com azeite	Overnight oats de goji	Papas de aveia com manteiga de amêndoa e papaia
a meio da manhã	Cajus com Maçã	Pêssego com tostas de aveia	Queijo fresco de cabra com mel	Palitos de cenoura e aipo	Trufas de cacau e feijão preto	Papaia com chá de gengibre e curcuma	Maçã assada com canela
almoço	Tomatada com ovo	Repolho com arroz	Salmão com amêndoas	Abóbora no forno com tofu e couves	Beringelas recheadas com bacalhau	Almondugas de grão e Tofu	Torta de Grão com recheio de chili
jantar	Sopa miso	Sopa de tomate	Sopa de feijão	Sopa de repolho	Sopa de lentilhas	Sopa de abóbora	Sopa Minestrone

* O almoço deve ser precedido de sopa



semana 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
ao acordar	momento NECTAR VITAE 1 medida (20 ml)						
pequeno almoço	Batido Fresh	Tostas de batata-doce e azeite	Papas de aveia	Chá de Matcha + pão de centeio com azeite	Papas de Millet e papaia	Sopa miso	Pão de cereais germinados com abacate e ovo
a meio da manhã	Chá de Gengibre e uma maçã	Húmus de grão de bico com chá de jasmim	Punhado de nozes e sumo de cenoura	Batido Fresh	Amêndoas com chá de jasmim	Palitos de cenoura	Batido Fresh
almoço	Abóbora no forno com tofu e couves	Caçarola de feijão-branco	Dourada em trouxa de couve	Repolho com arroz	Tofu com cogumelos	Feijocas em molho de tomate	Espetada de polvo com tomate-cereja e pimentos
jantar	Sopa miso	Sopa de lentilhas	Sopa de ervilhas	Sopa de repolho	Gaspacho	Sopa de abóbora	Sopa de beterraba e curgete

* O almoço deve ser precedido de sopa

semana 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
ao acordar	momento NECTAR VITAE 1 medida (20 ml)						
pequeno almoço	Batido Fresh	Pão de aveia, fio de azeite, tomate oregãos	Chá verde+ pão de centeio com queijo fresco de cabra	Papas de aveia com manteiga de amêndoa e papaia	Tostas de batata-doce e azeite	Overnight oats de cenoura	Pão de aveia, ovo e cevada
a meio da manhã	Manteiga de Amêndoa com palitos de cenoura	Maçã com canela	Palitos de cenoura e aipo	Melão e chá verde	Bebida de aveia com gengibre e curcuma	Chá verde e tosta	Queijo fresco de cabra com mel
almoço	Rolos de vegetais	Lombos de pescada em cama de espinafres	Salada grega	Caçarola de feijão-branco	Tomatada com ovo	Noodles de curgete e romã	Abóbora no forno com tofu e couves
jantar	Sopa de curgete e nabo	Sopa de alho francês	Sopa de feijão	Sopa de brócolos	Sopa miso	Sopa de abóbora	Sopa nabo e coentros

* O almoço deve ser precedido de sopa

