



ATIVIDADE PARA A SEMANA

Planejamento Alimentar Semanal



O QUE FAZER?

- Escolha uma refeição que você considera que precisa de melhor planejamento (café ou almoço ou lanche ou jantar) - **ver modelo de planner na próxima página;**
- Pense em um cardápio de 1 semana para esta refeição, considerando a presença dos grupos alimentares (carboidrato, proteína, gordura, fruta e/ou verdura);
- Faça a lista de compras;
- Realize o pré-preparo.

PROGRAMA

Viva Leve



PLANEJAMENTO SEMANAL

	RFEIÇÃO 1:	RFEIÇÃO 2:	RFEIÇÃO 3:	RFEIÇÃO 4:	LISTA DE COMPRAS
D					
S					
T					
Q					
Q					
S					
S					
					ANOTAÇÕES



- ☐ Alcatra
- ☐ Carne moída
- ☐ Contra filé
- ☐ Coxão mole
- ☐ Filé mignon
- ☐ Lagarto
- ☐ Lombo
- ☐ Maminha
- ☐ Músculo
- ☐ Patinho

- ☐ Acelga
- ☐ Agrião
- ☐ Alface
- ☐ Almeirão
- ☐ Brócolis
- ☐ Catalônia
- ☐ Chicória
- ☐ Couve
- ☐ Couve flor
- ☐ Erva doce
- ☐ Escarola
- ☐ Espinafre
- ☐ Mostarda
- ☐ Rabanete
- ☐ Repolho
- ☐ Repolho roxo
- ☐ Rúcula

- ☐ Cottage
- ☐ Creme de leite
- ☐ Creme de ricota
- ☐ Iogurte natural
- ☐ Manteiga
- ☐ Mussarela
- ☐ Queijo branco
- ☐ Queijo coalho
- ☐ Requeijão
- ☐ Ricota
- ☐ Tofu

- ☐ Abóbora
- ☐ Abobrinha
- ☐ Alcachofra
- ☐ Berinjela
- ☐ Cará
- ☐ Cenoura
- ☐ Chuchu
- ☐ Inhamé
- ☐ Jiló
- ☐ Mandioca
- ☐ Mandioquinha
- ☐ Milho
- ☐ Pepino
- ☐ Pimentão
- ☐ Quiabo
- ☐ Tomate
- ☐ Vagem

☐ Coxa de frango
☐ Filé de frango
☐ Ovos
☐ Ovo de codorna
☐ Peito de frango
☐ Sobrecoxa

- ☐ Atum
- ☐ Bacalhau
- ☐ Camarão
- ☐ Linguado
- ☐ Pescado
- ☐ Salmão
- ☐ Sardinha
- ☐ Tilápia

- ☐ Água com gás
- ☐ Água de coco
- ☐ Chás
- ☐ Leite de arroz
- ☐ Leite de castanha
- ☐ Leite desnatado
- ☐ Leite integral
- ☐ Suco de fruta

- ☐ Açúcar de coco
- ☐ Açúcar demerara
- ☐ Açúcar mascavo
- ☐ Adoçante
- ☐ Arroz branco
- ☐ Arroz integral
- ☐ Azeite
- ☐ Cacau em pó
- ☐ Café
- ☐ Chia
- ☐ Chocolate
- ☐ Ervilha
- ☐ Farelo de aveia
- ☐ Farinha de arroz
- ☐ Farinha de coco
- ☐ Farinha de linhaça
- ☐ Feijão
- ☐ Geleia
- ☐ Granola
- ☐ Mel
- ☐ Molho de tomate
- ☐ Óleo de coco
- ☐ Quinoa

☐ Biscoito de arroz
☐ Macarrão
☐ Pão integral
☐ Torrada

- ☐ Abacate
- ☐ Abacaxi
- ☐ Acerola
- ☐ Ameixa
- ☐ Amora
- ☐ Banana
- ☐ Caju
- ☐ Caqui
- ☐ Carambola
- ☐ Cereja
- ☐ Coco
- ☐ Cupuaçu
- ☐ Framboesa
- ☐ Goiaba
- ☐ Graviola
- ☐ Jabuticaba
- ☐ Jaca
- ☐ Kiwi
- ☐ Laranja
- ☐ Lichia
- ☐ Lima
- ☐ Limão
- ☐ Maçã
- ☐ Mamão
- ☐ Manga
- ☐ Maracujá
- ☐ Melancia
- ☐ Melão
- ☐ Morango
- ☐ Mirtilo
- ☐ Nectarina
- ☐ Pera
- ☐ Pêssego
- ☐ Pinha
- ☐ Pitanga
- ☐ Pitaya
- ☐ Romã
- ☐ Tangerina
- ☐ Uva

Açafrão
Canela em pó
☐ Chimichurri
☐ Curry
☐ Orégano
☐ Pimenta do reino
☐ Sal
☐ Salsinha

[illegible]

Viva Leve