

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Café da manhã							
Lanche da manhã							
Almoço							
Lanche da tarde							
Jantar							



**É IMPORTANTE  
LEMBRAR!**

*Antes de começar a planejar as suas refeições da semana  
lembre-se de seguir as orientações de um nutricionista :)*

ANOTAÇÕES