

Segunda-feira	<input type="checkbox"/>	
		Café da manhã:
		Almoço:
		Jantar:

Terça-feira	<input type="checkbox"/>	
		Café da manhã:
		Almoço:
		Jantar:

Quarta-feira	<input type="checkbox"/>	
		Café da manhã:
		Almoço:
		Jantar:

Quinta-feira	<input type="checkbox"/>	
		Café da manhã:
		Almoço:
		Jantar:

Sexta-feira	<input type="checkbox"/>	
		Café da manhã:
		Almoço:
		Jantar:

Sábado	<input type="checkbox"/>	
		Café da manhã:
		Almoço:
		Jantar:

Domingo	<input type="checkbox"/>	
		Café da manhã:
		Almoço:
		Jantar:

## Lista de compras

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

### ANOTAÇÕES



**É IMPORTANTE  
LEMBRAR!**

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

Use os espaços acima para fazer  
anotações e/ou fazer sua lista  
de compras do supermercado :)