

CECILIA
CORSI

FOOD COACH

PROT+

Semana 1



ESSENCIAL

SEGUNDA-FEIRA

Café da Manhã

Toast c/ pasta de ervas, queijo, tomate e peito de peru acomp. de achocolatado
(misturar 1 colher em 200ml de leite, acrescente uma porção de frutas)

Lanche da Manhã
Suco de frutas

TERÇA-FEIRA

Café da Manhã

Bolo de milho acomp. de frapê de coco e purê de pera c/ aveia e linhaça
(acrescente uma porção de frutas)

Lanche da Manhã
Suco de frutas

QUARTA-FEIRA

Café da Manhã

Sanduíche no pão de beterraba c/ creme de ricota acomp. de achocolatado
(misturar 1 colher em 200ml de leite, acrescente uma porção de frutas)

Lanche da Manhã
Suco de frutas

QUINTA-FEIRA

Café da manhã

Toast c/ pasta de grão de bico, queijo e semente de abóbora acomp. de achocolatado
(misturar 1 colher em 200ml de leite, acrescente uma porção de frutas)

Lanche da Manhã
Suco de frutas

SEXTA-FEIRA

Café da manhã

Sanduíche c/ queijo, tomate e orégano, chá de hibisco c/ hortelã acomp. de purê de manga c/ maçã e castanha
(acrescente uma porção de frutas)

Lanche da Manhã
Suco de frutas

COMA BEM

Almoço

Frango grelhado ao molho de especiarias c/ quinoa, escarola e nozes
(Faça sua salada)

Lanche da Tarde

Mix de nuts c/ cúrcuma acomp. de iogurte batido

Almoço

Strogonoff de carne e trio de cogumelos c/ ervilha
(Faça sua salada)

Lanche da Tarde

Maçã c/ uva passa e tomilho citamim de cacau

Almoço

Torta de abóbora acomp. legumes c/ salmão
(Faça sua salada)

Lanche da Tarde

Sanduíche no pão integral c/ hommus

Almoço

Cassoulet de frango c/ cenoura e escarola
(Faça sua salada)

Lanche da Tarde

Bolo de chocolate c/ nibs e chá

Almoço

Bacalhau ao azeite mediterrâneo acomp. brócolis c/ amêndoas e grão de bico
(Faça sua salada)

Lanche da Tarde

Pão à Provençal

EM CASA

Jantar

Sopa de legumes acomp. de quibe de carne

Jantar

Almôndega de quinoa ao pesto de rúcula c/ espagete de pupunha, abobrinha ao molho de tomate
(Faça sua salada)

Jantar

Sopa de aspargos acomp. fricassê de frango

Jantar

Berinjela recheada de grão de bico, brócolis c/ molho de gergelim
(Faça sua salada)

Jantar

Sopa de batata doce c/ polpetone de carne recheado de Queijo c/ molho de tomate

CECILIAORSIFOODCOACH.COM.BR

RUA MARIA ROSA 53 - ITAIM BIBI | SÃO PAULO

3079 1307

@CECILIAORSI.FC

f /CECILIAORSI.FC