

CECILIA  
CORSI

FOOD COACH

# VEGGIE

Semana 1



ESSENCIAL

COMA BEM

EM CASA

## SEGUNDA-FEIRA

### Café da Manhã

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

### Lanche da Manhã

Suco de frutas

### Almoço

Hamburguer de quinoa  
e espinafre c/ brócolis,  
cenoura e nozes  
(Faça sua salada)

### Lanche da Tarde

Mix de nuts c/ cúrcuma  
acomp. de iogurte batido

### Jantar

Sopa de legumes  
e torta de queijo

## TERÇA-FEIRA

### Café da Manhã

Bolo de milho c/ chá  
de hibisco c/ erva doce  
acomp. de purê de pera  
c/ aveia e linhaça  
(acrescente uma porção de frutas)

### Lanche da Manhã

Suco de frutas

### Almoço

Strogonoff  
de cogumelos  
c/ arroz integral  
(Faça sua salada)

### Lanche da Tarde

Maça c/ uva  
passa e tomilho

### Jantar

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

## QUARTA-FEIRA

### Café da Manhã

Sanduche 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

### Almoço

Torta de abóbora  
c/ feijão branco  
e legumes  
(Faça sua salada)

### Lanche da Tarde

Sanduche no pão  
integral c/ hommus

### Jantar

Sopa de aspargos  
c/ alcachofra  
recheada de creme  
de champignon

## 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

### Almoço

Espaguete c/ molho de  
tomate, alcachofra e mix  
de verduras refogadas  
(Faça sua salada)

### Lanche da Tarde

Bolo de chocolate  
c/ Nibs e chá

### Jantar

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

## SEXTA-FEIRA

### Café da manhã

Sanduche 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

### Almoço

Raviolo de pupunha,  
recheio de abóbora,  
molho rústico e nuts  
c/ caponata de abobrinha  
(Faça sua salada)

### Lanche da Tarde

Pão à provençal

### Jantar

Sopa de batata  
docê c/ bolinho de  
espinafre recheado  
c/ cream cheese  
e molho de tomate

CECILIAORSIFOODCOACH.COM.BR

RUA MARIA ROSA 53 - ITAIM BIBI | SÃO PAULO

3079 1307

@CECILIAORSI.FC

/CECILIAORSI.FC