



Menu do Programa de 10 dias

Café da Manhã	Almoço
Quarta-feira	Abacate Recheado (creme branco, ceviche) Bolachas caseiras (lentilha) Salada
Quinta-feira Pudding de Chia Bolachas Manteiga Fruta	Wrap cru (Creme com vegetais, abacate, salsa sem solanaceae) Redemoinhos de cebola desidratada - na parte de cima da cebola (abacate com brócolis germinado) Salada
Sexta-feira Granola e leite de coco Bolachas caseira (lentilha) Manteiga Fruta	Arroz mexicano cru Salada de inhame (malanga) Salada Verde Extra: Omelette a base de plantas /tortilla de lentilha
Sábado Kaniwa e leite de semente abóbora Pão (tapioca/semente de girassol) Manteiga Fruta Extra: Pão de trigo sarraceno	Sopa de lentilha (curry) mandioca cozida (cobertura:: leite de coco) Salada Verde Extra: Espinafre/lentilha verde/sanduíche
Domingo cereal de Amaranto com leite de semente de girassol Pão (Amaranto) Manteiga Frutas Smoothie (vitamina) Extra: pancake	Salada de quinoa Pizza com vegetais (Cobertura:: pesto, "tofu a base de plantas" queijo vegano, abacate, azeitona desidratada, cebolinha verde, cebola) Salada verde
Segunda Cereal de quinoa e leite de coco Pão de quinoa Manteiga Fruta Smoothie/ vitamina Extra: donuts	Feijão branco com mandioca cozida/ curry Salada verde Extra: hamburger vegetariano



Terça-feira

Waffle trigo sarraceno

Parfait

Mousse

Manteiga

Smoothie/ vitamina

Tacos de farinha de mandioca (feijão preto, guacamole (abacate), alface, salsa sem solanaceae, queijo a base de planta

Extra: Salada de repolho