

Clínica MedX

Medicina Preventiva

Programa de Reeducação Alimentar

Opção 1

Café da Manhã

Café(1 x 1 xícara café)
Pão Francês(1 x 1 unidade (pequeno))
Presunto(1 x 1 fatia)

Lanche da Manhã

Maçã(1 x 1 unidade)

Almoço

Azeite(2 x 1 colh sopa)
Alface(5 x 1 folha)
Pepino (cru)(1 x 0.5 xícara)
Tomate (cru)(0,50 x 0.5 xícara)
Abobrinha(0,50 x 0.5 xícara)
Suco de abacaxi(1 x 1 xícara)
Arroz integral(1 x 0.5 xícara)
Feijão preto(0,50 x 0.5 xícara)
Carne - contrafilé(2 x 1 filé)

Lanche da Tarde

Suco de abacaxi(1 x 1 xícara)

Jantar

Frango(2 x 1 filé)
Alface(5 x 1 folha)
Pepino (cru)(1 x 0.5 xícara)
Tomate (cru)(1 x 0.5 xícara)
Azeite(2 x 1 colh sopa)
Suco de Uva(1 x 1 caneca)

Ceia

Whey Protein Shake(1 x 01 medida (25 g))
Leite semi ou desnatado(1 x 1 copo (200ml))

(21) 2421-0109 (21) 8344-5156 - web@virtualworks.com.br

Av. Alfredo Baltazar da Silveira 580 sl 157
Recreio dos Bandeirantes - Rio de Janeiro - RJ - 22680-900