

Fit Palone

A CADA REFEIÇÃO UMA NOVA SATISFAÇÃO

Cardápio fit

03 Arroz integral com brócolis, lagarto ao molho e cenoura.

03 Arroz 7 grãos, sobrecoxa assada e creme de espinafre.

03 Arroz integral primavera, frango xadrez e couve-flor.

03 Mandioca cozida, frango com alho poro e brócolis.

03 Nhoque de batata inglesa com molho bolonhesa.

Cardápio low carb

03 Brócolis com couve flor e frango grelhado no alho poro.

03 Sobrecoxa assada e creme de espinafre.

03 Abóbora cozida, patinho moído e vagem.

03 Lagarto ao molho e seleta de legumes.

03 Arroz fake de brócolis e frango xadrez.

Cardápio caseiro

03 Arroz branco, feijão, sobrecoxa assada e creme de espinafre.

03 Arroz branco, feijão carioca, lagarto ao molho e cenoura.

03 Macarrão integral ao alho azeite e frango com alho poro.

03 Nhoque de batata inglesa com molho bolonhesa.

03 Arroz branco, feijão frango xadrez e brócolis.

Cardápio maromba

05 Macarrão com creme de espinafre e sobrecoxa assada.

05 Purê de batata-doce, frango no alho poro e brócolis.

05 Nhoque de batata inglesa com molho bolonhesa.

Sopas e Caldos

03 Caldo de mandioquinha com frango desfiado.

04 Sopa low carb com patinho moído.

03 Caldo detox com frango desfiado.