

# SUBSTITUTOS PARA O CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

## FONTES DE PROTEÍNAS



**LEITE**

1 copo



**QUEIJO MINAS**

1 fatia média



**QUEIJO MUSSARELA**

2 fatias



**RICOTA**

2 fatias



**REQUEIJÃO**

1,5 colheres de sopa



**IOGURTE**

1 pote pequeno



**BEBIDA DE SOJA**

1 copo



**OVO**

1 unidade



**FRANGO DESFIADO**

2 colheres de sopa



**TOFU**

130 g



**ATUM**

3 colheres de sopa



**HOMUS (PASTA DE GRÃO DE BICO)**

3 colheres de sopa

