

SUBSTITUTOS PARA O CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

FONTES DE PROTEÍNAS



LEITE

1 copo



OVO

1 unidade



QUEIJO MINAS

1 fatia média



QUEIJO MUSSARELA

2 fatias



RICOTA

2 fatias



FRANGO DESFIADO

2 colheres de sopa



TOFU

130 g



ATUM

3 colheres de sopa



REQUEIJÃO

1,5 colheres de sopa



IOGURTE

1 pote pequeno



BEBIDA DE SOJA

1 copo



HOMUS (PASTA DE GRÃO DE BICO)

3 colheres de sopa

