



# SUGESTÕES PARA O CAFÉ DA MANHÃ

## Pão Francês com ovo mexido + café com leite + banana



368  
kcal

Energia

52g

Carboidratos

14g

Proteínas

3g

Fibras

## Torradas com abacate e ovo mexido + suco de laranja



333  
kcal

Energia

39g

Carboidratos

11g

Proteínas

6g

Fibras

## Overnight oats (leite desnatado, aveia e chia) + mel e banana



352  
kcal

Energia

62g

Carboidratos

15g

Proteínas

11g

Fibras

## Tapioca com tofu + bebida de soja + mamão papaia com chia



378  
kcal

Energia

65g

Carboidratos

11g

Proteínas

7g

Fibras