



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