



Cardápio Semanal

Low Carb 2

Dia	Almoço	Jantar
Seg	Salmão com páprica e quinoa com legumes	Massa de Palmito com Lula ao Pesto
Ter	Fricassê de frango Brócolis no forno	Salada de Rosbife
Qua	Polvo grelhado com purê de grão de bico	Medalhão Suflê de cenoura Folhas de couve crocante
Qui	Salmão com páprica, kale, e berinjela empanada	Carpaccio de Abobrinha com Camarão
Sex	Salada de frango, couve-flor, curry e maçã	Lasanha de Berinjela



Lista de Compras Semanal

Almoço

Verduras e folhosos

1 Alface Lisa
1 Alface americana
2 molho de rúcula
2 molhos de agrião

Legumes

2 cenuras
1 abobrinha
300 g de abóbora
1 lata de milho verde
1 brócolis americano

Frutas

1 limão Tahiti
1 limão siciliano
2 laranjas
2 maçãs

Oleaginosas

100 g de castanha de caju
100 g de amêndoas

Temperos e ervas frescas

4 cebolas brancas
1 cebolas roxas
2 cabeças de alho
1 molho de salsa
1 molho de manjericão
1 molho de alecrim
1 molho de cebolinha
1 molho de louro
1 molho de coentro
1 molho de tomilho
1 molho de hortelã

Laticínios

1 manteiga
1 creme de ricota
40 g de queijo parmesão

Carnes

1.3 Kg de salmão
700 g frango desfiado
1.2 Kg de polvo

Lista de Compras Semanal

Jantar

Verduras e folhosos

1 Alface Lisa
1 Alface americana
2 molho de rúcula
2 molhos de agrião

Legumes

5 cenouras
1 molho de couve
4 abobrinhas
5 berinjelas
1 garrafa de passata de tomate

Raizes

4 batatas baroa
500 g de batata calabresa

Frutas

1 limão Tahiti
1 limão siciliano
2 laranjas

Oleaginosas

70 g castanha de caju

Temperos e ervas frescas

4 cebolas brancas
1 cebolas roxas
2 cabeças de alho
1 molho de salsa
1 molho de manjericão
1 molho de alecrim
1 molho de cebolinha
1 molho de louro
1 molho de coentro
1 molho de tomilho
1 molho de hortelã

Laticínios

1 manteiga
150 g de parmesão
300 g de muçarela de Bufalla

Carnes

600 g de lula
1 peça de lagarto para
rosbife
600 g de camarão
600 g filé mignon