

Planilha Simples: Organização Alimentar da Semana

Use essa planilha para visualizar sua semana de forma prática e realista. Ela ajuda a planejar refeições, economizar tempo e dinheiro, e manter o foco na alimentação saudável.

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar
Segunda	Pão integral + ovo	Arroz, feijão, frango	Banana com aveia	Sopa de legumes (congelada)
Terça	Vitamina de banana	Macarrão com legumes	Iogurte com fruta picada	Omelete de legumes + salada
Quarta	Café + bolinho caseiro	Arroz, lentilha, ovo cozido	Biscoito integral + chá	Sopa de lentilha
Quinta	Banana com aveia	Frango grelhado + purê	Fruta picada + castanhas	Caldo de mandioquinha
Sexta	Iogurte com fruta picada	Arroz, feijão, carne moída	Pão com pasta de amendoim	Legumes refogados + ovo
Sábado	Panqueca de banana e aveia	Sobra do almoço da semana	Bolo de farelo de aveia	Sanduíche natural
Domingo	Pão + café com leite	Macarrão com frango	Fruta com granola	Caldo de abóbora)

Essa é **uma sugestão de organização alimentar da semana**, agora, na folha abaixo, tem uma planilha para você **preencher de acordo com suas necessidades e realidade**.

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				
Sábado				
Domingo				