



## PLANEADOR SEMANAL DE REFEIÇÕES

Este planeador semanal ajuda-o a organizar as refeições e a garantir uma distribuição equilibrada da energia diária:

Pequeno-almoço = 20% | Almoço = 30% | Jantar = 30% | Lanches e Bebidas = 20% da ingestão diária de energia.

DIA	PEQUENO-ALMOÇO (20%)	ALMOÇO (30%)	JANTAR (30%)	LANCHES E BEBIDAS (20%)
2 <sup>a</sup> feira				
3 <sup>a</sup> feira				
4 <sup>a</sup> feira				
5 <sup>a</sup> feira				
6 <sup>a</sup> feira				
Sábado				
Domingo				

**OBSERVAÇÕES:**

---