



#DesafioVeronicaLaino Castanhas – Semana 5

Consuma um porção de castanhas por dia! Quanto é uma porção? Escolha sua castanha preferida e confira a quantidade:

- √ Castanha do Pará – 2 unidades
- √ Castanha de cajú ou Nozes ou Macadâmia – 5 unidades
- √ Amêndoa ou Avelã ou Amendoim – 7 unidades
- √ Pistache – 15 unidades

	Semana ____a____	Semana ____a____	Semana ____a____	Semana ____a____	Semana ____a____	Semana ____a____
Segunda						
Terça						
Quarta						
Quinta						
Sexta						
Sábado						
Domingo						