



#DesafioVeronicaLaino Semana 9 – Sem Fritura

Fez seu prato sem nenhuma fritura? Assinale a carinha feliz! Não conseguiu resistir a fritura? Assinale a carinha triste e escreva o que consumiu. A ideia é identificar os seus hábitos e então traçar metas para evitar o consumo nas próximas refeições. Consideramos fritura tudo aquilo que é feito em imersão! Quando você utiliza um fio de azeite ou óleo de coco ou óleo de abacate para untar uma frigideira ou cozinhar um legume no forno, isso não é considerado fritura ok?

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira
ALMOÇO:	ALMOÇO:	ALMOÇO:	ALMOÇO:
Fritura: _____	Fritura: _____	Fritura: _____	Fritura: _____
JANTAR:	JANTAR:	JANTAR:	JANTAR:
Fritura: _____	Fritura: _____	Fritura: _____	Fritura: _____

Sexta-feira	Sábado	Domingo
ALMOÇO:	ALMOÇO:	ALMOÇO:
Fritura: _____	Fritura: _____	Fritura: _____
JANTAR:	JANTAR:	JANTAR:
Fritura: _____	Fritura: _____	Fritura: _____