

2019

#desafioveronicalaino

Desafio: Semana 3

Segunda

Refeição: _____

Fruta: _____

Castanha: _____

Terça

Refeição: _____

Fruta: _____

Castanha: _____

Quarta

Refeição: _____

Fruta: _____

Castanha: _____

Quinta

Refeição: _____

Fruta: _____

Castanha: _____

Sexta

Refeição: _____

Fruta: _____

Castanha: _____

Sábado

Refeição: _____

Fruta: _____

Castanha: _____

Domingo

Refeição: _____

Fruta: _____

Castanha: _____

Regras:

- 1 - Dê preferência para consumir no café e nos lanches.
- 2 - Varie as frutas e as castanhas
- 3 - Castanhas podem ser substituídas por sementes



veronicalaino



VeronicaLaino