

ALIMENTOS COM 15G DE PROTEÍNA



Grão de bico
cozido (200g)



Lentilha cozida
(180g)



Feijão preto cozido
(170g)



Ervilhas cozidas
(250g)



Tofu firme
(150g)



Quina cozida
(300g)



Semente de
Abóbora (50g)



Amêndoas
(80g)

Nas refeições principais fazer duas porções.
Nos lanches fazer uma porção.