

Experimente o Poder de Cactinea® Hoje Mesmo!

Cardápio Dieta do Cavalo

Café da Manhã – 7 horas

- 1 copo de suco natural, 1 fatia de pão integral light, 1 fatia de queijo-de-minas
- 1 pote de iogurte light, 1 fruta, 3 biscoitos de água e sal,
- 1 copo de leite desnatado e 2 cookies de aveia

Lanche da Manhã – 10 horas

- [1 fruta](#);

Almoço – 13 horas

- Salada de folhas verdes à vontade, 3 colheres de sopa de arroz, 1 filé de frango grelhado, 1 xícara de legumes;
- Salada de folhas verdes à vontade, 3 colheres de sopa de macarrão, 1 porção de carne magra assada, 1 xícara de legumes;
- Salada de folhas verdes à vontade, 3 colheres de arroz, 1 posta de peixe grelhado, 1 xícara de legumes;

Experimente o Poder de Cactinea® Hoje Mesmo!

Lanche da Tarde – 16 horas

- 2 torradas médias, 1 colher de queijo cottage;
- 1 barrinha de cereais;

Jantar – 19 horas

- Salada de folhas verdes à vontade, 1 posta de peixe, 2 colher de purê de abobrinha,
- Salada de folhas verdes à vontade, 1 hambúrguer de frango, 2 pedaços de aipim,
- Salada de folhas verdes à vontade, 2 salsichas de Peru assado, 2 colher de purê de batata;

Ceia – 22 horas

- 1 pote de iogurte light
- 1 copo de leite desnatado
- 1 fruta.

*OBS: O cardápio é apenas uma sugestão, assim como os horários estabelecidos, o **importante é que respeite o intervalo** mínimo.*