

COMO EU POSSO
Organizar
minha semana?

EXEMPLO

SEGUNDA

- FAZER MERCADO E HORTIFRUTI.
- HIGIENIZAR VEGETAIS
- PREPARAR PATÊS PARA RECHEIO

QUARTA

- COZINHAR FRANGO E DESFIAR

SEXTA

DOMINGO

- MONTAR LISTA DE COMPRA,
CONFORME O QUE ORGANIZEI
ONTEM

PRIORIDADES DESTA SEMANA:

- 1) COMER MAIS FRUTAS
- 2) COMER MAIS FIBRAS
- 3) ALTERNAR OS TIPOS DE CARNE

EXEMPLO

TERÇA

- COZINHAR VEGETAIS,
CARBOIDRATOS E CARNE MOÍDA
- PICAR AS FRUTAS

QUINTA

- FAZER CHECK LIST DA DESPENSA E
GELADEIRA

SÁBADO

- 30 MINUTOS PARA REORGANIZAR A
ALIMENTAÇÃO DA SEMANA (INCLUINDO ESCOLHER
NOVAS OPÇÕES DE PREPARO E RECEITAS
DIFERENTES)

OBSERVAÇÃO: