

método

CHECK IN

A SALADA PERFEITA



ERICK PINHEIRO

NUTRICIONISTA

COMBINE 4 ELEMENTOS

VEGETAIS

CARBOIDRATOS

PROTEÍNAS

GORDURA



1

VEGETAIS

Rúcula, Alface, Couve-Flor, Couve, Espinafre, Agrião, Tomate, Pepino, Palmito ou Brócolis

2

CARBOIDRATOS

Milho, Batata Doce ou Inglesa, Quinoa, Croutons, Mandioca ou Macarrão

3 PROTEÍNA

Frango, Carne Bovina, Peixe,
Lentilha, Ervilha, Soja,
Cogumelo, Tofú, Ovos, Queijo
ou Grão de Bico

4 GORDURA

Azeite, Abacate, Amendoim,
Castanha ou Nozes

Tempere com limão, vinagre, primeita do reino
e saboreie!