

**MODELO DE PLANILHA SEMANAL DE PREPARAÇÃO**

Use este modelo (junto com o modelo de Planilha de planejamento de refeições) para preparar seus próprios cardápios após a terceira semana do programa.

Data: \_\_\_\_\_

Molhos:

---

---

---

---

Lanches/Castanhas e sementes assadas:

---

---

---

---

Ingredientes para preparar (proteínas, grãos, sopas etc., para serem usados ao longo da semana):

---

---

---

---

Caçarolas ou outras refeições completas para esta semana ou para congelar:

---

---

---

---

Lembrete semanal do seu “Grande motivo”:

---

---

---

---