

- USAR
E REDUZIR
30% DE AÇÚCAR
- BENGIDRE
 - MANGEKICÃO
 - ORÉGANO
 - HORTELÃ
 - PIMENTAS
 - AÇAFRÃO
 - PAPRICA
 - NOZ MOSCADA
 - CARDAMOMO
 - ALECRIM
 - ALHO
 - CANELA
 - CRAYO



Comida Saudável E GOSTOSA!



FRUTAS + VERDES SÃO + CROCANTE E MENOS DOÇES!

- QUANDO DER VONTADE DE DOCE:
- CHOCOLATE AMARGO
 - BANANA COM CANELA
 - BROWNIE VEGANO
 - BOLINHO DE CACAU VEGANO
 - MELADO OU RAPADURA
 - SORVETE DE BANANA CONGELADA
 - ↳ COM CANELA
 - ↳ COM CACAU
 - ↳ COM MELADO
 - ↳ COM MORANGO

- MUITAS OPÇÕES PARA O PÃO:
- PÃO FRANK'S
 - PÃO CASEIRO
 - FOCACCIA
 - CHAPATI
 - BOLACHA DE ARROZ
 - INTEGAL
 - TAPIOCA
 - TORTILHA DE MILHO
 - PANQUECA (TRIGO OU ARROZ)

- PARA PASSAR NO PÃO:
- TAMINE
 - TOFU PIRY
 - TOFU MEXIDO
 - GURCHMULE
 - AZEITE COM ERVAS
 - HONUS
 - BABA GANUSH
 - QUEIJO DE CASTANHA
 - PESTO

- SANDUÍCHES
- COM SALADA BEM TEMPERADA
 - COM TOFU GRELHADO
 - COM HAMBURGUER DE LEGUMINOSAS
 - COM LEGUMES GRELHADOS
 - COM BERINJELA DA VOZ

Lanchinhos saudáveis

- ♥ palitos de cenoura
- ♥ castanhas
- ♥ frutos frescos ou secos
- ♥ belachinha de arroz com tahine
- ♥ banana com aveia
- ♥ chapati com queijo
- ♥ topioca
- ♥ sanduiche de salada
- ♥ pão doce com homus
- ♥ saladinha com croutons
- ♥ pipoca
- ♥ semente de abóbora
- ♥ grão de bico assado
- ♥ pinhões
- ♥ biscoito de painhe



FRATOS VEGETARIANOS

- QUIBE DE LEGUMES
- MACARRÃO COM BOLONHESA DE LENTILHA
- COZIDO DE GRÃO DE BICO COM LEITE DE COCO
- "FILÉ" DE BERINJELA OU ABOBRINHA
- TOMATE OU PIMENTÃO RECHADOS COM FAROFA
- PIZZA COM MUITO CASEIRO E LEGUMES
 - ↳ OPÇÃO COM TOFU PIRY OU CREME DE CASTANHA
- PANQUECA DE BÓVICIS OU ABOBRINHA
- CREME DE LEGUMES OU ERVILHA
- CALDO DE FEIJOÃO OU LENTILHA
- RISOTO COM LEGUMES GRELHADOS

PARA INCREMENTAR A SALADA

- CROUTONS
- MAÇÃ E UVA PASSA
- NOZES E CASTANHAS
- PIPOCA
- MANGA
- CEBOLA ROXA
- SEMENTES
- LEGUMINOSAS
 - ↳ GRÃO DE BICO
 - ↳ FAVA
- LEGUMES COZIDOS OU GRELHADOS
- CONSERVAS
- "CAPONATAS"
 - ↳ BERINJELA
 - ↳ ABOBRINHA
 - ↳ TOMATE SECO
 - ↳ CASEIRO
- MOLHOS
 - ↳ TAMINE COM LÍMÃO
 - ↳ MOSTARDA E MELADO
 - ↳ CREME DE CASTANHA
 - ↳ TOFU PIRY

Bebidas

- ÁGUA AROMATIZADA
 - ↳ HORTELÃ
 - ↳ LARANJA
 - ↳ MANGA
 - ↳ ALECRIM
 - ↳ MORANGO
- CHÁ GELADO CASEIRO
- SUCO NATURAL
 - ↳ LARANJA
 - ↳ LÍMÃO
- ÁGUA COM GÁS
- SUCO DE UVA INTEGRAL

