

Fadiga Crônica (Cardápio)

	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
	Água morna com limão ou chá	Água morna com limão ou chá	Água morna com limão ou chá	Água morna com limão ou chá	Água morna com limão ou chá	Água morna com limão ou chá	Água morna com limão ou chá
Café da Manhã	Muesli (Tipo Bircher)	Super Vitaminado	Muesli (Tipo Bircher)	Suco Acelera Metabolismo	Suco Super Energizante	Granola	Batido Verde "Levanta-Mortos"
Snack	Palitos de Vegetais Molho de Pimenta-Malagueta	Amêndoas Ensopadas	Fruta	Barritas Crocantes	Fruta	Fruta	Palitos de Vegetais Molho de Pimenta-Malagueta
Almoço	Salada Morna de Brócolis	Beringela Grelhada c/ Pasta de Abacate	Minestrone Super Alcalino	Salmão Grelhado com Brócolis	Lentilhas com Pimentão Vermelho	Salada de Quinoa e Abacate	Hambúrguers de Tofu
Lanche	Delícia de Abobrinha	Fruta	Barritas Crocantes	Amêndoas Ensopadas	Fruta	Sanduíche Aberta	Mingau de Banana e Linhaça
Jantar	Ratatouille Simplificado	Lentilhas com Pimentão Vermelho	"Esparguete" de Abobrinha	Salada Morna de Brócolis	Salada de Frango com Morangos	Minestrone Super Alcalino	Salmão Grelhado com Brócolis



As receitas deste cardápio estão disponíveis no ebook "99 Receitas Alcalinas"

Obs. – Beber 2 a 3 litros de água por dia