

Top 20 Fitness Cooking

ANDRÉ LUIS - GASTRONOMIA FITNESS



VOCÊ É MUITO ESPECIAL!

*Sabores que nutrem, o
corpo e a alma.*

SE TORNAR MELHOR, SÓ DEPENDE DE VOCÊ !



- 1 - Salada de Frango com Abacate e Quinoa.
- 2 - Salmão assado com Brócolis e Batata Doce.
- 3 - Wrap de Frango com Espinafre.
- 4 - Tofu Mexido com Legumes.
- 5 - Salada de Atum com Feijão Branco.
- 6 - Omelete de Legumes.
- 7 - Sopa de Legumes com Frango Desfiado.
- 8 - Salada de Lentilhas com Vegetais.
- 9 - Stir-Fry de Frango com Vegetais.

- 10 - Smoothie de Espinafre com Proteína em Pó.
- 11 - Tofu Grelhado com Legumes Assados.
- 12 - Salada de Grão-de-Bico Mediterrânea.
- 13 - Wrap de Abacate e Feijão Preto.
- 14 - Salmão Grelhado com Molho de Limão e Ervas.
- 15 - Salada de Frutas com Iogurte e Mel.
- 16 - Wrap de Frango Caesar.
- 17 - Sopa de Lentilhas com Espinafre.
- 18 - Omelete de Abobrinha e Tomate.
- 19 - Wrap de Falafel com Homus.
- 20 - Smoothie de Manga e Coco.