

## Regime Japones

<i>De manha</i>	<i>Segunda feira – café ou cha com ou sem adoçante Terça a domingo - café ou cha com ou sem adoçante e 1 biscoito agua e sal Durante o dia cha com ou sem adoçante</i>	
<i>Segunda-feira</i>	<i>2 ovos cozidos com sal verduras a vontade</i>	<i>1 bife grande saladac/alface e pepino</i>
<i>Terça-feira</i>	<i>1 bife grande verduras e frutas a vontade</i>	<i>Somente presunto a vontade</i>
<i>Quarta-feira</i>	<i>2 ovos cozidos com sal salada a vontade e tomante a votade</i>	<i>Presunto salada com repolho cenoura e chuchu a vontade</i>
<i>Quinta-feira</i>	<i>1 ovo cozido cenoura crua ou cozida 1 fatia de queijo</i>	<i>Salada de frutas sem açúcar a vontade e iorgute natural</i>
<i>Sexta-feira</i>	<i>1 file de peixe frito tomate a vontade</i>	<i>1 bife e salada de frutas sem açúcar a vontade</i>
<i>Sabado</i>	<i>Frango assado sem pele a vontade</i>	<i>Comer o que quiser dentro do regime</i>
	Almoço	Jantar