



Meta de Consumo de Plantas

Mês:

Para a boa saúde do intestino, vamos atingir o objetivo semanal de 30 tipos de alimentos de origem vegetal. Podem ser frutas, verduras em geral, feijões (inclusive, lentilha, grão de bico etc), cereais, castanhas, especiarias, ervas. Quanto mais, melhor será! Você pode anotar os desafios da semana e quantos pontos está atingindo a cada semana. Anote também, as plantas que nunca consumiu e que serão seu desafio do mês.

Novos alimentos para experimentar neste mês!

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	/30
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	/30
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	/30
—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	/30