

# MAGRA PARA SEMPRE | PLANEJAMENTO FINAL DE SEMANA

|                    |                 |              |
|--------------------|-----------------|--------------|
| SEXTA-FEIRA        | jantar          | onde comer:  |
|                    |                 | o que comer: |
| SÁBADO             | café da manhã   | onde comer:  |
|                    |                 | o que comer: |
|                    | lanche da manhã | onde comer:  |
|                    |                 | o que comer: |
|                    | almoço          | onde comer:  |
|                    |                 | o que comer: |
|                    | lanche da tarde | onde comer:  |
|                    |                 | o que comer: |
|                    | jantar          | onde comer:  |
|                    |                 | o que comer: |
| DOMINGO            | café da manhã   | onde comer:  |
|                    |                 | o que comer: |
|                    | lanche da manhã | onde comer:  |
|                    |                 | o que comer: |
|                    | almoço          | onde comer:  |
|                    |                 | o que comer: |
|                    | lanche da tarde | onde comer:  |
|                    |                 | o que comer: |
|                    | jantar          | onde comer:  |
|                    |                 | o que comer: |
| ROTINAS DE SÁBADO  |                 |              |
| ROTINAS DE DOMINGO |                 |              |