



CALENDÁRIO DE

SOPAS & MINGAUS

PARA IMUNIDADE NO INVERNO

DICAS NUTRITIVAS COM OS **PRODUTOS JASMINE** PARA AQUECER, NUTRIR E FORTALECER O CORPO.

SOPAS

SEGUNDA

SOPA DE
ABÓBORA
+
GENGIBRE
+
LINHAÇA



FONTE DE
BETACAROTENO
+
ANTI-INFLAMATÓRIO.
**USE LINHAÇA
DOURADA DA
JASMINE.**

TERÇA

SOPA VERDE
(BRÓCOLIS,
COUVE E
ERVILHA)
+
GERGELIM



RICA EM FIBRAS,
ZINCO E CÁLCIO.
SALPIQUE
**GERGELIM
BRANCO DA
JASMINE**
POR CIMA.

QUARTA

CALDO DE FRANGO
COM QUINOA
+
ALHO-PORÓ
+
SEMENTE DE CHIA



ALTO TEOR DE
PROTEÍNA
+
**ÔMEGA-3 DA
CHIA JASMINE.**

QUINTA

SOPA DE LENTILHA
COM CENOURA
+
CÚRCUMA
+
LINHAÇA



RICO EM FERRO,
FIBRAS E
COMPOSTOS
ANTIOXIDANTES.

SEXTA

SOPA DE
MANDIOQUINHA
+
ALHO
+
GERGELIM
BRANCO



AQUECE,
NUTRE E TRAZ
COMPOSTOS
SULFURADOS.

SÁBADO

SOPA DE
GRÃO-DE-BICO
+
ESPINAFRE
+
CHIA



PROTEÍNA
VEGETAL
+
MAGNÉSIO
+
ÔMEGA-3.

DOMINGO

SOPA DETOX
(ABOBRINHA,
SALSÃO, ALHO,
CEBOLA)
+
LINHAÇA
E GERGELIM



LEVE, DIGESTIVA
E RICA EM
CÁLCIO E
COMPOSTOS
ATIVOS

MINGAUS

SEGUNDA

MINGAU DE AVEIA
+
BANANA
+
CHIA



EFEITO PREBIÓTICO
QUE AJUDA A DAR
MAIS SACIEDADE

TERÇA

MINGAU DE AVEIA
+
MAÇÃ
+
CANELA
+
GERGELIM



TERMOGÊNICO,
ANTIOXIDANTE
E CÁLCIO DO
GERGELIM.

QUARTA

MINGAU PROTEICO
AVEIA
+
LEITE
+
PASTA DE AMENDOIM
+
LINHAÇA



ALTA
SACIEDADE,
PROTEÍNAS E
FIBRAS.

QUINTA

MINGAU DE AVEIA
+
CACAU
+
CASTANHAS
+
CHIA



ANTIOXIDANTE,
RICO EM
MAGNÉSIO E
GORDURAS
BOAS.

SEXTA

MINGAU DE
AVEIA
+
MORANGO
+
LINHAÇA



ANTIOXIDANTE,
FIBRAS E SAÚDE
HORMONAL.

SÁBADO

MINGAU DE AVEIA
+
MANGA
+
GERGELIM



VITAMINA C
+
FIBRAS
+
CÁLCIO.

DOMINGO

MINGAU DE AVEIA
+
MIX DE SEMENTES
(LINHAÇA, CHIA,
GERGELIM)



VITAMINA C
+
FIBRAS
+
CÁLCIO.